

# Kochstudio 06.11.2014

## „Muscheln – nicht nur auf rheinische Art“

### Unsere Rezeptideen für Sie:

Muschelsuppe mit Fenchel und Pernod

Bruschetta mit Muscheln und Basilikum-Tomatenbutter gratiniert

Miesmuscheln „Asiatische Art“ mit Kokosmilch

Muschelrisotto

Miesmuscheln nach Spanischer Art mit Sobrasada und Knoblauch

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Muschelsuppe mit Fenchel und Pernod

2	kg	Miesmuscheln	unter kaltem Wasser waschen und beiseite stellen
2		Möhren	
1		Stange Porree	
3		Schalotten	
1	Stück	Sellerie	
2		Fenchelknollen	putzen und in feine Würfel schneiden.
3	EL	Butter zerlassen	und die Gemüswürfel darin anschwitzen.
500	ml	Weißwein	Die Muscheln dazu geben, angießen, Muscheln bei großer Hitze in geschlossenem Topf dünsten, bis sie sich geöffnet haben. Anschließend Muscheln aus dem Topf nehmen, aus den Schalen lösen. Sud durch ein Sieb passieren, Gemüswürfel zur Seite stellen.
1	L	Fischfond	Muschelfond zusammen mit zurück in den Topf geben.
300	g	Kartoffeln (mehlig)	schälen und würfeln und im Fond gar kochen, anschließend mit dem Stabmixer pürieren.
250	ml	Sahne	und
200	g	Crème Fraîche	dazugeben, nochmals mit dem Stabmixer aufmixen. Abschmecken mit
		Salz	
		Pfeffer	und
		Pernod	
		Fenchelgrün	Zum Schluss das Gemüse und das Muschelfleisch in die Suppe geben, mit garnieren.

# Bruschetta mit Muscheln und Basilikum-Tomatenbutter gratiniert

1	kg	Miesmuscheln	unter kaltem Wasser waschen und zur Seite stellen.
3		Zwiebeln	
4		Knoblauchzehen	abziehen und fein hacken
2	EL	Olivenöl	erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig braten
300	ml	Tomaten aus der Dose	hinzufügen. Muscheln in den Topf geben und bei starker Hitze mit geschlossenem Deckel kochen, bis sie sich geöffnet haben. Muscheln aus dem Topf nehmen und das Fleisch auslösen. Den entstandenen Sud konzentriert einkochen und abkühlen lassen.
300	g	Butter	mit
½		Zitronensaft	
		Salz	
		Basilikum, feingehackt	verkneten und die abgekühlte Muschel-Tomatenpaste unterrühren. Abschmecken mit
1		Pfeffer	
		Baguette	schräg in daumendicke Scheiben schneiden. Backofen auf Oberhitze stellen(180 Grad) In jede Baguettescheibe 2-3 Muscheln drücken, mit der Basilikum-Tomatenbutter großzügig bestreichen und auf der obersten Schiene im Backofen überbacken. Evtl. noch mit
		Kirschtomaten	und
		Basilikumblättern	garnieren. Möglichst warm genießen.

# Muscheln „Asiatische Art“ mit Kokosmilch

3	kg	Muscheln	säubern und abtropfen lassen
1	Stück	Ingwer (10 cm)	schälen und fein würfeln
6		Knoblauchzehen	abziehen und hacken
2		Möhren	schälen und in Streifen schneiden
1		Porreestange	putzen, waschen und in schräge Scheiben schneiden
2		Chilischoten	fein würfeln
4	EL	Öl	In einem großen Topf und
2	TL	Sesamöl	erhitzen
			Ingwer, Knoblauch, Möhren, Porree und Chili kurz darin anbraten, bis alles anfängt zu duften.
			Mit
2	TL	Currypulver	überstäuben, umrühren, dann
1	L	Kokosmilch	hinzufügen und ca.10 min köcheln lassen. Dann die Muscheln in den Topf geben, bei geschlossenem Deckel 5 min kochen, zwischendurch umrühren
1	Bund	Lauchzwiebeln	in feine Ringe schneiden
1	Bund	Koriander	fein hacken
1	TL	Fischsauce	Vor dem Servieren das Muschelgericht mit abschmecken und die Frühlingszwiebeln und den Koriander unterrühren.

# Muschelrisotto

800 g	Miesmuscheln	
800 g	Venusmuscheln	unter kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen.
2	EL	Olivenöl
150 ml	Weißwein	In einem breiten Topf erhitzen, die Muscheln darin andünsten.
400 ml	Fischfond	Mit und ablöschen und zugedeckt 4-5 min garen. Dann die Muscheln abgießen und den Sud auffangen.
2		Schalotten
1		Knoblauchzehe
2	EL	Olivenöl
2		Thymianzweige
250 g		Risottoreis
1	TL	Currypulver
350 ml		Weißwein
		und abziehen und fein würfeln. in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und dazu geben und vorsichtig anbraten. und hinzu fügen, kurz andünsten, den Reis mit ablöschen. Etwa ¼ des Muschelfonds angießen. Bei mittlerer Hitze leise köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Dabei öfter rühren. Nach und nach den gesamten Sud hinzu geben. In ca. 18 min ist der Reis gar.
75 g		Parmesan
50 g		Butter
2	EL	Crème fraîche
2	EL	Petersilie (gehackt)
		Salz
		Pfeffer
		Dann und und und unterrühren. Gegarte Muscheln vorsichtig unterheben. Risotto mit und abschmecken
100g		Möhren
1		Zwiebel
		reiben, fein würfeln, hinzufügen.
40 g		Mehl
40 g		Hartweizengrieß
80 g		Sonnenblumenkerne
1 ¼TL		Salz
½TL		Pfeffer
2		Eier
		und hinzufügen und alles zu einem Teig verrühren.
		Aus dem Teig ca. 12 Puffer nacheinander in heißem Fett backen.
1 B		Sahne
2 TL		Meerrettich
		steif schlagen und einrühren.
		Die Puffer mit Sahnemeerrettich und geräuchertem Lachs servieren.

# Muscheln „Spanische Art“

---

3	kg	Muscheln	unter kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen.
500	g	Tomaten	häuten und würfeln
2		rote Paprika	in Würfel schneiden
2		Knoblauchzehen	und
4		Zwiebeln	abziehen und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Tomaten in
8	EL	Olivenöl	anbraten,
300	g	Sobrasada (mallorquinische Wurst)	hinzufügen, rühren, mit
500	ml	Weißwein	auffüllen, aufkochen lassen.
2		Lorbeerblätter	in den Topf geben. Mit
		Salz	und
		Pfeffer	abschmecken. Muscheln in den Topf geben, mit geschlossenem Deckel ca. 5 min kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Alles gut durchrühren
1	Bund	Glatte Petersilie	fein schneiden und über das Muschelgericht streuen!