

Hagen Gnote

REZEPTHEFT
Nr. 35

Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Geniessen

Miesmuscheln

Delikatessen aus dem Meer

HAGEN GROTE – WISSENSWERTES MIESMUSCHELN

Miesmuscheln

Mit ihrem weichen, aromatischen Fleisch gehören sie zu den wohl-schmeckendsten Schalentieren. An ihre Umweltbedingungen wie Temperatur und Salzgehalt des Wassers stellen sie keine besonderen Ansprüche. Mit ihren Kiemen filtern sie ihre Nahrung – allerdings auch Schadstoffe – aus dem Meer. Da sie auf Wasserverschmutzung empfindlich reagieren, gedeihen sie nur gut in ausreichend sauberen Gewässern. Ihre Wildbestände sind stark zurückgegangen. So kommen sie heute vorwiegend aus Aquakultur mit guter Wasserqualität.

Muschelzucht

Im Handel angebotene Miesmuscheln stammen vorwiegend aus Aquakulturen. Dafür werden winzige, nur etwa 1 cm grosse Muscheln, die sogenannte Muschelsaat, aus spezialisierten Aufzuchtstationen auf Tauwerk gesetzt. Mit ihren Byssusfäden, den Barten, halten sie sich daran fest. Damit die Winzlinge nicht herunterfallen, werden sie mit einem Netz umspannen. Entweder werden die Seile im Tidenbereich geschützter Buchten um Pfähle gewunden oder sie hängen an den Seilen im Meerwasser von Flößen herab.

Nordeuropäische Miesmuscheln

werden neben Deutschland und den Niederlanden insbesondere an der französischen Atlantikküste, in der Bretagne und der Normandie, in grossen Mengen gezüchtet. In Frankreich wachsen sie traditionell an Holzpfählen, den „bouchots“, die in langen Reihen tief in den Untergrund gerammt werden. Die nach dieser Zuchtmethode „moules de bouchot“ genannten Miesmuscheln sind klein, gegenüber deutschen oder holländischen Muscheln jedoch etwas fleischiger und von feinem Geschmack. Schon innerhalb eines Jahres wachsen gezüchtete Miesmuscheln zur marktreifen Grösse von 7 cm heran.

Mittelmeer-Miesmuscheln sind breiter und grösser als ihre nordeuropäischen Verwandten. Ihre Art stammt aus dem Mittelmeer, wird aber hauptsächlich an der spanischen Atlantikküste von

Kap Finisterre bis an die portugiesische Grenze gezüchtet. In den tiefen, fjordähnlichen Einschnitten und Meeresbuchten, den Rias Baixas, gedeihen sie an von Flößen herabhängenden langen Seilen. Die natürlichen Meeresbewegungen durch Ebbe und Flut umspülen die Muscheln ständig mit frischem, sauerstoffreichem Meerwasser. Da sie den Boden nicht berühren, sind sie frei von Schlick und Sand. Mediterrane Muscheln werden ab einer Grösse von etwa 10 cm angeboten.

Grünschalen-Miesmuscheln, auch Grünschalmuschel genannt, sind eine neuseeländische Muscheldelikatess. Sie werden nachhaltig in Aquakulturen gezüchtet, um die begrenzten, wild vorkommenden Bestände zu schonen. Sie sind grösser und fleischiger als unsere europäischen Muscheln. Optisch unterscheiden sie sich durch einen leuchtend smaragdgrünen Streifen am äusseren Schalenrand. Angeboten werden sie ab einer Grösse von 10 cm, ausgewachsen erreichen sie auch Grössen von 15 oder sogar 20 cm. Ihr zartes lachsfarbnes Fleisch ist von angenehm fester Konsistenz. Geschmacklich sind sie unter allen Miesmuscheln eine besondere Delikatesse mit einem intensiven, angenehm würzigen Muschelgeschmack. Sie sind für Neuseeland der zweitwichtigste Seafood-Exportartikel. Wegen des langen Transportweges bietet sie Hagen Grote tiefgefroren an (Nr. 901R03).

Ein hochwertiges Lebensmittel

Die gezüchteten Schalentiere sind nicht nur ein delikates, sondern ein ebenso sauberes wie natürliches Lebensmittel von hohem Nährwert. Ihr fettarmes Fleisch enthält pro 100 g nur 65 bis 70 Kalorien. Neben wichtigen B- und C-Vitaminen liefern Miesmuscheln für den Menschen essenzielle (lebensnotwendige) Mineralstoffe, die unser Organismus nicht selbst herstellen kann. Dazu gehören Kalium, Phosphor, Magnesium, Calcium, Jod, Selen und Eisen. Darüber hinaus besteht Muschelfleisch zu über einem Viertel (26 %) aus hochwertigem Eiweiss.

Die Sache mit dem „R“

Muscheln nur in den Monaten mit „R“ zu geniessen, also von September bis April, ist zumindest nicht ganz ein veralteter Zopf aus der Zeit, als es noch keine Kühlketten gab. Miesmuscheln laichen in den Monaten Juni, Juli, August, also Monaten ohne „R“. In dieser Zeit sind sie von leicht verminderter Qualität und frisch geerntet nicht ganz so schmackhaft. In den Sommermonaten kann es auch zur Algenblüte kommen. Die dabei entstehenden Toxine (Giftstoffe) werden von den Muscheln beim Filtern des Meerwassers aufgenommen. Zuchtbetriebe wässern deshalb frisch geerntete Muscheln zur Sicherheit in sogenannten nassen Lagerhäusern. Im sauberen Wasser von Meerwasserbecken reinigen sich die Muscheln dort in kurzer Zeit selbst. Jede Muschel filtert am Tag etwa 70 Liter Wasser und befreit sich so von Sand und schädlichen Rückständen. Ein EU-Gesetz legt fest, dass ganzjährige Kontrollen auf Algtoxine und Bakterien in den Zuchtbetrieben für Nahrungsmittelsicherheit sorgen.

Muscheln vorbereiten

Gut geschützt gedeihen die delikatsten Weichtiere zwischen Schalenhälften aus hartem Kalk mit innerer Perlmutter. Ein kräftiger Muskel schliesst die Schalen bei Gefahr und hält sie auch geschlossen, wenn sie „geerntet“ werden. So gelangen sie mit den modernen Kühltransportmitteln lebend und frisch überallhin. Miesmuscheln aus der Zucht vor der Zubereitung in einem Seier unter frischem kaltem Wasserstrahl mit einer harten Bürste reinigen. Bei Exemplaren aus Wildfang muss nach dem Waschen mit der Hand und Hilfe eines kleinen Messers der Bart, die Byssusfäden, entfernt werden. Die äussere Schale grösserer mediterraner Muscheln ist vielfach bewachsen. Darauf festsitzende Kalkreste kleiner Meerestiere mit dem Messer abschaben und die Muscheln noch einmal abspülen. Wenn man ganz sicher gehen will, ob Muscheln wirklich frisch und lebendig sind, einfach mit dem Finger auf die Schale klopfen. Lebendige frische Muscheln reagieren sofort und schliessen die Schalenhälften.

Muschel-Rezepte

Mindestens 3 kg Miesmuscheln sind die richtige Menge für ein 4-Personen-Muschelgericht. Dämpfen ist als Grundzubereitung für unterschiedliche Rezepte eine ideale Zubereitungsart. Beispielhaft dafür ist das Rezept „Miesmuscheln rheinische Art“, ein Klassiker der deutschen Küche. Feinere Varianten sind die Rezepte „Muscheln in Safransauce mit schwarzen Spaghetti“ und das ausgefallene Rezept „Muschelsuppe mit weisser Schokolade“ aus der Hagen Grote Küche.

In Frankreich und Belgien sind „Moules Frites“ ein äusserst beliebtes Muschelgericht. Im Gemüsesud mit Weisswein gegarte grosse Muschelportionen werden zusammen mit Pommes frites serviert. Viel Tomatensauce begleitet italienische Muschelgerichte mit Pasta. Etwas Besonderes sind jedoch sizilianische gratinierte Miesmuscheln als Antipasti „Cozze gratinate alla siciliana“ oder die italienische Muschelsuppe „zuppa di cozze“. Aus der spanischen Küche kommt der erfrischende mediterrane Muschel-Meeresfrüchtle-Salat „salpicon de mariscos“.



SIZILIANISCHE GRATINIERTER MUSCHELN „COZZE GRATINATE ALLA SICILIANA“

Zutaten für 4 Personen

4 Knoblauchzehen
Olivenöl
250 ml Weisswein
2 Lorbeerblätter
½ TL schwarzer Pfeffer
2 kg Mittelmeer-Miesmuscheln
4 reife Tomaten
1 Bio-Zitrone
5 EL geriebenes altbackenes italienisches Weissbrot oder Panko (japanisches Paniermehl)
5 EL Pecorino, frisch gerieben
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

1 Zwei Knoblauchzehen schälen, in feine Scheiben schneiden und mit 2 EL Olivenöl, Wein, Lorbeerblättern und Pfeffer in einem Topf aufkochen. Die gewaschenen, abgetropften Muscheln zufügen. Auf grosser Flamme 5 Minuten unter geschlossenem Deckel dämpfen. Dabei einige Male den ganzen Topf mit geschlossenem Deckel kräftig rütteln, damit sich die Muscheln gut öffnen. Muscheln mit einem Seihlöffel aus dem Topf heben und die oberen Schalenhälften entfernen. Geschlossene Muscheln wegwerfen.
2 Stängelansätze der Tomaten herausschneiden und die Tomaten auf der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einschneiden. In kochendem Wasser nacheinander jede Tomate einzeln 15 Sekunden blanchieren. Die Haut abziehen, die Tomaten vierteln und entkernen. Tomatenviertel in feine Würfelchen schneiden und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
3 Von der gewaschenen Bio-Zitrone die Schale abreiben. Mit Tomatenwürfeln, geriebenem Weissbrot, den fein gehackten restlichen zwei Knoblauchzehen, geriebenem Pecorino und fein gehackter Petersilie mischen. Die Mischung auf die Muschelhälften verteilen und Olivenöl darüber träufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C mit zugeschaltetem Grill überbacken, bis eine schön gebräunte Kruste entsteht.

Fertigstellen und Anrichten

Überbackene Muscheln mit dem Saft der ausgepressten Zitrone beträufeln und heiss servieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

Hagen Grote Guss Bräter
oval mit Deckel, 28 cm, orange
Nr. 002X09
Fr. 119,95



Natives Olivenöl
extra virgen CAN VEY
0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
Fr. 34,95
(46,60 CHF/l)



BIO Lorbeer
5 g
Nr. 342X20
Fr. 9,95
(1990,00 CHF/kg)



OKTOPUS-MEERESFRÜCHTE- GEMÜSERAGOUT

Zutaten für 4 Personen

Gemüseragout

2 Möhren
1 Stange Porree
1 Fenchelknolle
1 Stück Sellerie
1 Schalotte
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 EL Butter
2 Tomaten
Salz, Pfeffer
500 g grosse gekochte weisse Bohnen im Glas

Meeresfrüchte

1 Oktopus ca. 750 g (ersatzweise vorgekochter Oktopus)
2 l Wasser
2 TL Salz
2 Lorbeerblätter
1 Zitrone
1 Schalotte
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 kg Miesmuscheln
100 ml Weisswein
250 ml Fischfond

Ausserdem

1 Loup de Mer (Seewolf)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
glatte Petersilie

Zubereitung

Gemüseragout

1 Gemüse putzen, in feine Würfelchen (brunoise) schneiden und in einer Mischung aus Butter und Olivenöl ohne zu bräunen dünsten. Tomaten von den Stängelansetzen befreien und auf der Rückseite kreuzweise einschneiden. 10 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Bohnen aus dem Glas in ein Sieb geben, waschen und gut abtropfen lassen. Gemüse, Tomatenstücke und Bohnen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüseragout warmhalten, aber nicht kochen.

Meeresfrüchte

1 Besonders zart wird der Oktopus, wenn er vor dem Kochen mindestens eine Woche eingefroren wird. Oktopus waschen und in einem Kochsud aus gesalzenem Wasser (10 g Salz/Liter) mit Lorbeerblättern und dem Saft der Zitrone kalt aufsetzen. In 45 bis 60 Minuten garkochen. Eine Garprobe durch Einstechen mit einer Nadel oder einem spitzen Messer machen. Den Schnabel aus der Mitte entfernen, lose Haut abstreifen und die Fangarme vom Körper trennen. Den Körper in feine Streifen schneiden. Den dicken Teil der Fangarme in dünne Scheiben schneiden, den dünnen Teil der Fangarme ganz lassen.

2 Die Schalotte pellen, würfeln und in Olivenöl ohne zu bräunen glasig andünsten. Knoblauch in feine Scheiben schneiden und mit den gründlich gewaschenen Muscheln zu den Schalotten-Würfeln geben. Weisswein zufügen und mit geschlossenem Deckel kräftig erhitzen. Die Muscheln dabei ein- bis zweimal kräftig rütteln.

3 Sobald sich die Muscheln geöffnet haben, vom Feuer nehmen und aus den Schalen lösen. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen. Einige Schalen für die Dekoration aufbewahren. Muschelfleisch und Oktopus-Stücke unter das Gemüse heben.

4 Den Muschelsud sorgfältig ohne den Bodensatz durch ein mehrfach gefaltetes Passiertuch seihen. Muschelsud mit dem Fischfond zum Gemüse-Meeresfrüchte-Ragout geben und warmhalten.

Fertigstellen und Anrichten

Den Loup de Mer filetieren und die Filets auf der Hautseite 4 Minuten in Olivenöl braten. Filets wenden und eine halbe Minute von der anderen Seite in der Pfanne ziehen lassen. Sofort aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern. Das Ragout auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Fischfilets in 4 Portionen teilen und auf das Ragout setzen. Mit einigen Muschelschalen und Petersilien-Blättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEP. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

Olivenöl Ravidà „Selezione Speciale“
schonend kaltgepresst
(nativ extra) am Tag
der Ernte
Nr. 480L01
Fr. 39,95
(53,27 CHF/l)



Hochraum Schmor- und Bräterpfanne
mit Gegengriff, Ø 28 cm (Boden
Ø 16,5 cm) 10,5 cm hoch, 5,7 l,
ohne Deckel
Nr. 806F01
Fr. 119,95



Hagen Grote Fischfond
3 Gläser à 200 ml
Nr. 05H04
Fr. 14,95



SEEWOLF AUF BOHNEN- MEERESFRÜCHTE-RAGOUT

Zutaten für 4 Personen

Bohnen

200 g getrocknete weisse Bohnen
2 Lorbeerblätter
½ Zwiebel, geschält
2 EL Olivenöl

Oktopus

1 Oktopus
20 g Salz
2 Lorbeerblätter
Saft von 1 Zitrone

Muscheln

1 kg Miesmuscheln
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Glas Weisswein (100 ml)
200 ml Fischfond

Gemüse

2 Möhren
1 Stück Knollensellerie
1 Stange Lauch
1 Fenchelknolle
1 Schalotte
4 Knoblauchzehen
2 grosse Tomaten
2 EL Butter
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Seewolf

4 Seewolf filets (400 g), alternativ Filets anderer, festfleischiger Fische
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 EL Butter

Zubereitung

Bohnen

1 Bohnen über Nacht in 2 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser, Lorbeerblättern, Zwiebel und Olivenöl kalt aufsetzen.
2 Langsam erhitzen und einmal aufkochen. Bohnen zugedeckt bei etwa 90 °C in 2 Stunden gar ziehen lassen. Zwischendurch eine Garprobe machen. Fertige Bohnen abgiessen und abtropfen lassen.

Oktopus

1 Oktopus waschen und in 2 l Salzwasser (10 g Salz/Liter) mit Lorbeerblättern und Zitronensaft kalt aufsetzen. Ca. 60 Minuten kochen. Gegen Ende der Garzeit durch Einstechen prüfen, ob er weich ist.
2 Oktopus im Kochsud abkühlen lassen. Kopf und Schnabel entfernen, Fangarme vom Körper trennen. Körper in feine Streifen, Fangarme in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Muscheln

1 Muscheln waschen und säubern. Die Schalotte fein würfeln, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
2 Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin hell andünsten. Muscheln zufügen, Weisswein angiesen und zugedeckt bei starker Hitze kochen, bis sich die Muscheln öffnen.
3 Noch fest geschlossene Muscheln wegwerfen. Offene Muscheln in der Schale mit Oktopus-Stücken unter die Bohnen heben.
4 Muschelsud ohne Bodensatz durch ein vierfach gefaltetes Passiertuch seihen und gemischt mit dem Fischfond über die Bohnen geben.

Gemüse

1 Gemüse waschen, schälen, putzen und in feine Würfel schneiden. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen.
2 Butter und Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Gemüsewürfel ohne zu bräunen gar dünsten.
3 Tomaten vom Stielansatz befreien, auf der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einschneiden und einzeln 10 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Häuten, entkernen und in grobe Würfel schneiden.
4 Tomaten- und Gemüsewürfel unter die Bohnen heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten

Seewolf

1 Filets waschen und die kleine Grätenreihe V-förmig mit dem Messer herausschneiden. Trocken tupfen, salzen und pfeffern.
2 Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets auf der Hautseite
4 Minuten braten. Fisch wenden, Pfanne vom Herd nehmen und Filets auf der anderen Seite 1 Minute ziehen lassen.

Fertigstellen und Anrichten

Meeresfrüchte-Ragout auf vorgewärmte Teller geben und jeweils ein gebratenes Seewolf filet darauf anrichten. Mit Fenchelgrün und Zitronenspalten garnieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

Hagen Grote Fischfond

3 Gläser à 200 ml
Nr. 05H04
Fr. 14,95



Natives Olivenöl

extra virgen CAN VEY
0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
Fr. 34,95
(46,60 CHF/l)



XXL-Tellerwärmer

für 12 Teller bis 32 cm
Durchmesser
Nr. 001U105
Fr. 79,95



MEERESFRÜCHTE TAGLIERINI MIT SAN MARZANO SAUCE

Zutaten für 4 Personen

Taglierini (feine Bandnudeln)

200 g Mehl (Typ 405)
2 Eier
1/3 TL Salz
1 EL Olivenöl

Meeresfrüchte

400 g Miesmuscheln
200 g Vongole (Venusmuscheln)
2 Schalotten
1 Möhre
2 EL Butter
2 Lorbeerblätter
150 ml Weisswein
Salz, Pfeffer
150 g geschälte Garnelen

San Marzano Sauce

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
400 g San Marzano Tomaten (Dose)
1 TL Zucker
1/2 Zitrone
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
glatte Petersilie für die Dekoration

Zubereitung

Taglierini

1 Mehl in eine Schüssel sieben. In einer zweiten Schüssel die Eier mit einer kräftigen Prise Salz und dem Olivenöl gut mischen. Die Eimasse nun mit einer Gabel langsam mit dem Mehl verrühren. Sobald ein streuselähnlicher Vorteig entsteht, mit den Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Dabei noch soviel Mehl in den Teig einarbeiten, bis ein geschmeidiger, fester Nudelteig entsteht. Sollte der Teig zu fest werden, einen EL Wasser zufügen. Den fertigen Teig in Klarsichtfolie einschlagen und eine Stunde ruhen lassen.
2 Mit der Nudelmaschine den Teig in mehreren Durchgängen zu Platten ausrollen. Dabei jedes Mal die Walzen enger stellen, bis die Teigplatten 1 bis 0,5 mm dünn sind. Die fertigen Teigplatten antrocknen lassen. Anschliessend mit der Maschine in 2-3 mm breite Taglierini schneiden.
3 Die fertigen Nudeln nochmals antrocknen lassen und auf einem mit Weizenmehl bestreuten Blech zugedeckt bis zur Fertigstellung aufbewahren.

Meeresfrüchte

1 Muscheln unter fliessendem Wasser mit einer harten Bürste gründlich reinigen. Gewürfelte Schalotten und Möhre in Butter ohne zu bräunen glasig dünsten. Muscheln, Lorbeerblätter und Weisswein hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer gewürzt auf sehr grosser Flamme zugedeckt erhitzen. Einige Male durchrühren, damit sich die Muscheln besser öffnen. Sobald alle Muscheln aufgegangen sind, vom Feuer nehmen, aus der Schale lösen und das Muschelfleisch zugedeckt warm halten. Noch fest verschlossene Muscheln wegwerfen. Einige ausgelöste Muschelschalen für die Dekoration aufbewahren.
2 Ein Sieb mit einem vierfach gefalteten Küchentuch (besser Passiertuch) auslegen und den Kochsud ohne den Bodensatz durchsieben. Garnelen in den sauberen Muschelsud geben und einmal aufkochen. Dann das ausgelöste Muschelfleisch ebenfalls in den Sud geben und bis zur Fertigstellung darin aufbewahren.

San Marzano Sauce

1 Die fein gehackte Zwiebel in Olivenöl ohne zu bräunen andünsten. San Marzano Tomaten, Zucker und Zitronensaft zu den Zwiebeln geben. Durchgepressten Knoblauch hinzufügen und 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Mixstab pürieren.

Fertigstellen und Anrichten

Taglierini in Salzwasser (10 g/Liter) al dente gar kochen. Meeresfrüchte mit dem Sud in die San Marzano Sauce geben. Sobald die Nudeln gar sind in einem Seihier kurz abtropfen lassen. Die Taglierini noch nass sofort mit der San Marzano Sauce und den Meeresfrüchten mischen. In heisse Teller geben und mit den ausgelösten Muschelschalen und Petersilienblättchen anrichten.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

San Marzano Tomaten

fast ausgestorbene Tomatenrarität
3 x 400g
Nr. 086L06
Fr. 10,95
(14,04 CHF/kg)



Bio-Pasta Campofilone Tagiatelle

7-8 Eier auf 1 kg Mehl,
250 g
Nr. 060M03
Fr. 10,95
(43,80 CHF/kg)



Nudelmaschine

500 g perfekte Pasta in nur 3
Minuten
Nr. 086L01S
Fr. 359,95



MEJILLONES A LA VINAGRETA – MIESMUSCHELN IN VINAIGRETTE

Zutaten für 4 kleine Portionen

1,5 kg Miesmuscheln
2 Schalotten
1 Möhre
1 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
200 ml Weisswein
Salz und Pfeffer
½ rote Paprika
1 grüne Spitzpaprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 hart gekochtes Ei
½ Bund gehackte Petersilie

Vinaigrette

2 EL Weissweinessig
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer
4 EL Olivenöl

Zubereitung

1 1,5 kg Miesmuscheln unter fliessendem Wasser mit einer harten Bürste gründlich reinigen. Die Schalotten und die gewürfelte Möhre in Olivenöl, ohne zu bräunen, dünsten. Muscheln, Lorbeerblätter und 200 ml Weisswein hinzugeben.

2 Mit Salz und Pfeffer gewürzt auf grosser Flamme zugedeckt erhitzen. Einige Male durchrütteln, damit sich die Muscheln besser öffnen. Sobald alle Muscheln aufgegangen sind vom Feuer nehmen und von jeder Muschel eine Schalenhälfte entfernen. Noch fest verschlossene Muscheln wegwerfen.

3 Die rote Paprika und die grüne Spitzpaprika in kleine Würfel geschnitten in wenig Olivenöl knapp gar dünsten und erkalten lassen. Mit der fein gehackten Zwiebel, den gehackten Knoblauchzehen, dem hart gekochten, gehackten Ei und dem halben Bund gehackter Petersilie mischen.

4 Weissweinessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl zur Vinaigrette verrühren und mit dem Gemüse mischen.

Fertigstellen und Anrichten

Muscheln auf einer Platte anordnen und Gemüse-Vinaigrette über jede halbe Muschel träufeln.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

3-in-1 Dressingshaker

Perfekte Salatsaucen zubereiten, aufbewahren und portionieren
Nr. 484G01
Fr. 22,95



Natives Olivenöl

extra virgen CAN VEY
0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
Fr. 34,95
(46,60 CHF/l)



Profi-Mandoline

Schneidet Scheiben, Stifte und Rauten
Nr. 010L02
Fr. 79,95



SALPICON DE MARISCOS – MEERESFRÜCHTE SALAT

Zutaten für 4 kleine Portionen

1 Fenchelknolle
2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
400 g rohe gemischte Meeresfrüchte
2 fein gehackte Knoblauchzehen
1 Zitrone
100 ml Weisswein
Salz und Pfeffer
½ Bund fein gehackte glatte Petersilie

Zubereitung

1 Die Fenchelknolle putzen, das gewaschene Fenchelgrün aufbewahren. Die Knolle halbieren, den Strunk entfernen und die Knolle würfeln. Von den Staudensellerie-Stangen die Fäden abziehen und quer in ½ cm dünne Stücke schneiden.
2 Fenchel und Sellerie mit Olivenöl in einer Pfanne 5 Minuten andünsten. Die Meeresfrüchte zufügen und 2 Minuten unter Schwenken auf lebhafter Flamme braten. Die fein gehackten Knoblauchzehen, den Saft einer Zitrone und den Weisswein zugeben. Mit Salz und Pfeffer gewürzt gar köcheln. Ganz erkalten lassen.

Fertigstellen und Anrichten

Mit gehacktem Fenchelgrün und der fein gehackten glatten Petersilie überstreut anrichten.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

Knoblauchwürfler-Set

schnell und präzise viel Knoblauch schälen und würfeln
Nr. 001U09
Fr. 19,95



Natives Olivenöl

extra virgen CAN VEY
0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
Fr. 34,95
(46,60 CHF/l)



Hagen Grote Guss Bräter

oval mit Deckel, 28 cm, orange
Nr. 002X09
Fr. 119,95



PROBIEREN SIE AUCH



Bretonische Jakobsmuscheln >



Low Carb Fenchel mit Scampi in Orangen-Safransauce >



Blue Cobia Edelfisch Poke Bowl >



Languste mit Safransauce und schwarzen Spaghetti >



Meeresfrüchte-Risotto >



Lachs-Garnelen-Mousse in Caccavelle mit Safransauce >



Gratinierte Austern >



Jakobsmuscheln in Parmaschinken mit Pistazienhäubchen >



Oktopus-Terrine auf Kichererbsen-Salat >

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.ch](https://www.hagengrote.ch)
oder in unserem *Genuss*MAGAZIN