

Hagen Gnote

REZEPTHEFT
Nr. 45

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 umsponnen. 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 Muscheldelikatesse. 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 lachsfarbenes 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 (Bestell Nummer).

Ein gesundes 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 Argentoxine und Bakterien in den Zuchtbetrieben für Nahrungsmittelsicherheit sorgen.

Muscheln vorbereiten

Gut geschützt gedeihen die delikatsten Weichtiere zwischen schützenden Schalenhälften aus hartem Kalk mit innerer Perlmutterhäute. 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 Seimer 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 garte 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-Meeresfrüchtele-Salat „salpicon de mariscos“.



MIESMUSCHELN RHEINISCHE ART

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln
1 Stange Porree
1 Stückchen Selleriewurzel
1 Karotte
2 Knoblauchzehen
3 EL Butter
2 Lorbeerblätter
500 ml Riesling
Salz, Pfeffer
3 kg Muscheln

Außerdem

1 Bund Petersilie

Zubereitung

1 Zwiebeln schälen, die Porreestange waschen und beides in feine Ringe schneiden. Sellerie und Karotte putzen und fein würfeln. Knoblauch pellen und in dünne Scheibchen schneiden. Das Gemüse in Butter einige Minuten andünsten. Lorbeerblätter zufügen, mit Riesling ablöschen und mit wenig Salz und reichlich schwarzem Pfeffer würzen.

2 Kräftig aufkochen und 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.

Fertigstellen und Anrichten

Muscheln und Gemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Lorbeerblätter und Muscheln, die sich beim Kochen nicht geöffnet haben, wegwerfen. Ein mehrfach gefaltetes Passiertuch in ein Sieb legen und den Kochsud ohne sandige Rückstände vorsichtig filtern. Kochsud mit der gehackten Petersilie über die Muscheln geben.



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

Lorbeer
aus der Türkei
5 g
Nr. 545Z01
6,95 €
(€ 139,-/100 g)



Suppentopf: Vielfältig einsetzbar für große Mengen
Edelstahltopf mit 10,45 Liter Volumen
Nr. 540N01
89,95 €



XXL-Tellerwärmer
für 12 Teller bis 32 cm Durchmesser
Nr. 320B03
59,95 €



MUSCHELN IN SAFRANSAUCE

Zutaten für 4 Personen

Schwarze Spaghetti

2 Eier
1 EL Olivenöl
15 g Sepiatinte im Beutel
Salz
125 g Hartweizengrieß
125 g Weizenmehl Type 405

Muscheln

2 ½ kg Miesmuscheln mittlerer Größe
3 Schalotten
1 Möhre
50 g Butter
2 Lorbeerblätter
150 ml Weißwein
Salz
weißer Pfeffer

Safransauce

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 TL Mehl
100 ml Weißwein
150 g Crème fraîche
1 g Safranfäden
Salz
weißer Pfeffer

Außerdem

Weizengrieß
Butter
Minze

Zubereitung

Schwarze Spaghetti

1 Eier mit dem Olivenöl, Sepiatinte und ½ TL Salz verrühren, bis sich die Tinte vollständig vermischt hat. Beide Sorten Mehl zusammen auf die Arbeitsfläche sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Eimasse zufügen und mit einer Gabel langsam mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Sobald die Mischung dickflüssig ist, mit den Händen weiterarbeiten. Nach und nach so viel Mehl einarbeiten, bis der Teig fest und geschmeidig ist. Den fertigen Nudelteig in Klarsichtfolie einschlagen und 1 Stunde kühl ruhen lassen.

2 Anschließend den Teig portionsweise mit der Nudelmaschine bei weitester Walzenbreite durcharbeiten. Alles wieder zur Kugel formen und nochmals 1 Stunde in Folie eingeschlagen ruhen lassen.

3 Den Teig halbieren und mit der Nudelmaschine in mehreren Durchgängen zudünnen Bahnen ausrollen. Dabei jedes Mal die Walzen eine Stufe enger stellen, bis der Teig die gewünschte Stärke hat. Die fertigen Teigbahnen antrocknen lassen. Dann mit dem entsprechenden Vorsatz zu Spaghetti schneiden.

4 Die Spaghetti auf einem mit Weizengrieß bestreuten Blech zugedeckt bis zur Weiterverarbeitung trocken lassen.

Muscheln

1 Muscheln unter fließendem Wasser mit einer harten Bürste gründlich reinigen. Schalotten und die Möhre schälen und beides fein würfeln.

2 In einem Topf Butter aufschäumen. Die Schalotten- und Möhrenwürfel darin hellandünsten. Muscheln, Lorbeerblätter und Weißwein zufügen. Mit Salz und Pfefferwürzen und zugedeckt kräftig erhitzen. Dabei mehrmals den Topf rütteln, damit die Muscheln sich besser öffnen. Sobald sich alle Muscheln geöffnet haben, den Topf vom Herd nehmen.

3 Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Das noch geschlossene Muscheln wegwerfen. Das

Muschelfleisch zugedeckt warm halten. Ein Sieb mit einem 4-fachgefalteten Küchentuch (besser Passiertuch) auslegen. Den Muschelsud ohne Bodensatz passieren und 150 ml für die Sauce abmessen.

Safransauce

1 Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Butter hell andünsten. Das Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Weißwein, Crème fraîche und den Muschelsud zufügen. In 10 Minuten zu einer sämigen Sauce einkochen.

2 Die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Safranfäden zufügen und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen.

3 Muscheln in der Sauce erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen und Anrichten

Die schwarzen Spaghetti in Salzwasser (10 g/Liter) in 4 bis 5 Minuten al dente kochen, abgießen und feucht halten. Sofort mit ein wenig Butter mischen. Mit den Muscheln und der Safransauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Minze garnieren.

Anmerkung

Verwenden Sie für den Nudelteig in Beuteln abgepackte Sepiatinte. Sie können aber auch die Tinte aus der Tintenblase eines frischen Sepia verwenden. Dafür den Tintenbeutel in ein kleines Sieb geben. Das Sieb auf ein Tellerchen in 3 EL Wasser oder Weißwein setzen. Nun mit einem Holzlöffel kräftig durcharbeiten, bis die Flüssigkeit für die Weiterverarbeitung tiefschwarz ist. Sepiatinte als Farbstoff ist nahezu neutral im Geschmack. Sie bleibt beim Kochen in der Pasta und färbt nicht das Kochwasser.

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

Safranfäden

1 g, Hocharomatisch
Nr. 22H01
9,95 €



Natives Olivenöl

extra virgen CAN VEY
0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
21,95 €
(€ 29,27/1 l)



Nudelmaschine

mit 2 Walzen
(Fettuccine,
Tagliolini),
ohne Motor
Nr. 526G02
54,95 €



MUSCHELSUPPE MIT WEISSER SCHOKOLADE

Zutaten für 4 Personen

2 kg Miesmuscheln
3 Schalotten
2 EL Butter
2 Lorbeerblätter
100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer
1 Vanilleschote
1 Fenchelknolle
500 ml Fischfond
250 ml Crème fraîche
50 g weiße
Kuvertüre-Schokolade

Zubereitung

1 Muscheln unter fließendem Wasser mit einer harten Bürste gründlich reinigen, beschädigte Muscheln wegwerfen. Schalotten pellen, fein würfeln und in der Butter ohne zu bräunen glasig andünsten. Muscheln, Lorbeerblätter und Weißwein zugeben. Mit wenig Salz und reichlich Pfeffer gewürzt auf großer Flamme zugedeckt 5 Minuten kochen. Einige Male durchrütteln, damit sich die Muscheln besser öffnen. Sobald alle Muscheln aufgegangen sind, vom Herd nehmen.
2 Muscheln aus den Schalen lösen und das Muschelfleisch zugedeckt warm halten. Noch fest verschlossene Muscheln wegwerfen. Ein Sieb mit einem mehrfach gefalteten Küchentuch, besser Passiertuch, auslegen und den Kochsud ohne Bodensatz filtern.
3 Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Die Fenchelknolle putzen und würfeln. Vanilleschote, Vanillemark, Fenchelwürfel und den passierten Kochsud mit Fischfond solange kochen, bis die Fenchelwürfel weich gegart sind. Vanilleschalen entfernen, Crème fraîche in die Suppe geben und mit dem Mixstab fein pürieren. Muschelfleisch in der Suppe erwärmen.

Fertigstellen und Anrichten

Die Suppe in vorgewärmte Teller geben. Über jeden Teller geriebene weiße Schokolade streuen und in der Suppe schmelzen lassen



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

Valrhona Kuvertüre

35 % Kakaogehalt, 250 g Beutel.
Nr. 969X10
14,50 €
(€ 5,80/100 g)



Tahiti Vanilleschote

Stück im Glasröhrchen
Nr. 266M04
21,95 €



Passiertücher

2 Stück, 100 % aus Leinen
Nr. 028U25
19,95 €



SIZILIANISCHE GRATINIERTE 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 ita-
lienisches 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:

Schwarze Pfefferkörner

aus Indien, 74 g
Nr. 029Z33
8,95 €
(€ 12,09/100 g)



Natives Olivenöl

extra virgen CAN VEY
0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
21,95 €
(€ 29,27/1 l)



Lorbeer

aus der Türkei
5 g
Nr. 545Z01
6,95 €
(€ 139,-/100 g)



ITALIENISCHE MUSCHELSUPPE „ZUPPA DI COZZE“

Zutaten für 4 Personen

1,5 kg Miesmuscheln
250 ml Weißwein
3 Lorbeerblätter
4 reife Tomaten
2 Möhren
1 Stück Selleriewurzel
1 Zwiebel
1 Stange Porree
2 Knoblauchzehen
500 ml Fisch- oder Gemüsefond
1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Außerdem

1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

- 1 Die Muscheln sorgfältig waschen, beschädigte Muscheln wegwerfen. Weißwein mit den Lorbeerblättern aufkochen. Muscheln zufügen und bei großer Hitze unter geschlossenem Deckel 5 Minuten dämpfen. Dabei den Topf mit geschlossenem Deckel mehrfach rütteln, damit sich alle Muscheln gut öffnen.
- 2 Muscheln mit einem Seihlöffel aus dem Kochsud heben, geschlossene Muscheln wegwerfen. Alle Muscheln aus den Schalen lösen. Einige Schalen für die Garnitur aufbewahren. Ein Sieb mit einem mehrfach gefalteten Passiertuch auslegen und den Kochsud ohne den Bodensatz filtern.
- 3 Aus den Tomaten die Stängelsätze ausschneiden. Tomaten auf der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einritzen. Jede Tomate einzeln 15 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, häuten, vierteln und entkernen. Die Kerne in einem Sieb kräftig ausdrücken und den Saft auffangen. Das andere Gemüse putzen, schälen und in feine, 4 cm lange Stifte oder Streifen (Julienne) schneiden. Knoblauchzehen fein würfeln.
- 4 Das Gemüse, Tomatensaft, Fond und passierten Muschelsud in einen Topf geben. Etwa 8 Minuten köcheln lassen, bis die Gemüsestifte al dente gar sind. Muschelfleisch zufügen und in der Suppe erwärmen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen und Anrichten

Muschelsuppe in vorgewärmte heiße Teller verteilen. Gehackte Petersilie darüber streuen und einige Muschelschalen als Garnitur verwenden.



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

Gemüsefond

3 Gläser à 200 ml
Nr. 15U01
11,95 €
(€ 1,99/100 ml)



Laguiole Schaumlöffel

35 cm lang, 11 cm breit
Nr. 229F03
14,95 €



San Marzano Tomaten

Neapolitanische Rarität, 6 Stück
Nr. 086L07
13,95 €
(€ 8,94/1 kg)



SPANISCHER MUSCHELSALAT „SALPICON DE MARISCOS“

Zutaten für 4 Personen

Muscheln & Gambas

1 kg Miesmuscheln
1 Schalotte
250 ml Weißwein
1 Bund glatte Petersilie
12 Gambas (Garnelen)
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen

Salat

1 weiße Zwiebel
1 rote Paprika
1 grüne Spitzpaprika
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
1 TL Pimentón de la vera, pikant
geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung

Muscheln & Gambas

1 Muscheln gründlich unter fließendem Wasser säubern. Die geschälte, in feine Ringe geschnittene Schalotte mit dem Wein aufkochen. Die Hälfte der gewaschenen gehackten Petersilie mit den Muscheln zufügen. Bei hoher Hitze unter geschlossenem Deckel 5 Minuten kochen. Den Topf einige Male kräftig rütteln, damit sich die Muscheln besser öffnen. Vom Herd nehmen und erkalten lassen. Muscheln aus den Schalen lösen und kühl stellen. Noch geschlossene Muscheln und die Schalen wegwerfen.

2 Von den Gambas den Kopf abdrehen. Über den Rücken mit einer Küchenschere aufschneiden, den dort verlaufenden Darm entfernen, Gambas ganz aus den Schalen lösen. Olivenöl in einer Pfanne kräftig erhitzen. Die Garnelenschwänze mit den geschälten, fein gehackten Knoblauchzehen darin ringsherum zwei Minuten braten. Vom Herd nehmen, mit der restlichen fein gehackten Petersilie bestreuen und erkalten lassen.

Salat

1 Die Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. Beide Paprikaschoten waschen und halbieren. Von Stängelansätzen, Scheidewänden sowie Samen befreien und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehen fein würfeln und mit Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zu einer Vinaigrette verrühren.

Fertigstellen und Anrichten

Die Gemüsewürfel mit der Vinaigrette mischen. Muscheln vorsichtig unterheben und auf Vorspeisenschälchen verteilen. Gambas dekorativ daraufsetzen und mit Petersilienblättchen garnieren.



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

Knoblauch-Doppelpresse

Presst Mus
oder feine
Würfel
Nr. 480N02
36,95 €



Natives Olivenöl

extra virgen CAN VEY
0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
21,95 €
(€ 29,27/1 l)



Stempel-Mandoline

Schneidet Scheiben, Stifte, Würfel
Nr. 389H04
29,95 €



PROBIEREN SIE AUCH



Oktopus Meeresfrüchte
Gemüse Ragout



Low Carb Fenchel mit Scampi in
Orangen-Safransauce



Blue Cobia Edelfisch Poké 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.at](https://www.hagengrote.at)