

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 Barthen, 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 Flüssen 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 Flüssen 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 Schlack 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 lachsrotes 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 delikaten Weichtiere zwischen schützenden Schalenhälften aus hartem Kalk mit innerer Perlmutter-schicht. 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 Seiher 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 sichergehen 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-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  
Fr. 11,95  
(239 CHF/100 g)



**Suppentopf: Vielfältig einsetzbar für grosse Mengen**  
Edelstahltopf mit 10,45 Liter Volumen  
Nr. 540N01  
Fr. 104,95



**XXL-Tellerwärmer**  
für 12 Teller bis 32 cm Durchmesser  
Nr. 320B03  
Fr. 94,95



# 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 vollständigvermischt 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. Noch fest 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 REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

### Safranfäden

1 g, Hocharomatisch  
Nr. 22H01

Fr. 14,95



### Natives Olivenöl

extra virgen CAN VEY  
0,75 Liter Flasche  
Nr. 981H06

Fr. 36,95  
(49,27 CHF/1 l)



### Nudelmaschine

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

Fr. 82,95



# 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  
**Fr. 19,95**  
(7,98 CHF/100 g)



### Tahiti Vanilleschote

Stück im Glasröhrchen  
Nr. 266M04  
**Fr. 34,95**



### Passiertücher

2 Stück, 100 % aus Leinen  
Nr. 028U25  
**Fr. 32,95**



# 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:](#)

### Schwarze Pfefferkörner

aus Indien, 74 g  
Nr. 029Z33  
Fr. 14,95  
(20,2 CHF/100 g)



### Natives Olivenöl

extra virgen CAN VEY  
0,75 Liter Flasche  
Nr. 981H06  
Fr. 36,95  
(49,27 CHF/1 l)



### Lorbeer

aus der Türkei  
5 g  
Nr. 545Z01  
Fr. 11,95  
(239 CHF/100)



# 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 Stängelansätze 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  
Fr. 15,95  
(2,66 CHF/100 ml)



### Laguiole Schaumlöffel

35 cm lang, 11 cm breit  
Nr. 229F03  
Fr. 22,95



### San Marzano Tomaten

Neapolitanische Rarität, 6 Stück  
Nr. 086L07  
Fr. 22,95  
(14,71 CHF/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, pikantes 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  
Fr. 54,95



### Natives Olivenöl

extra virgen CA'N VEY  
0,75 Liter Flasche  
Nr. 981H06  
Fr. 36,95  
(49,27 CHF/1 l)



### Stempel-Mandoline

Schneidet Scheiben, Stifte, Würfel  
Nr. 389H04  
Fr. 49,95





# 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.ch](https://www.hagengrote.ch)