

Miesmuscheln an Tomatensauce

Den Urlaub nach Hause holen – das perfekte Rezept dafür!

Dazu ein kühles Glas Weißwein und ein frisches Baguette – mehr braucht es nicht. Dieses Rezept reicht für 2 Personen. Ihr könnt aber auch die doppelte Menge machen.

Zutaten

2 Knoblauchzehen

100 g Zwiebeln in Stücken

40 g Olivenöl

400 g Pelatti - Dosentomaten

Oregano, Thymian... getrocknet

Paprika edelsüß

1 TL Salz

etwas Chili, Cayennepfeffer

1000 g Miesmuscheln (gibt es im Interspar in Bioqualität von Natur pur)

Frische Petersilie fein geschnitten



Zubereitung

Knoblauchzehen, Zwiebel und Olivenöl in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

Die restlichen Zutaten dazugeben und alles zusammen 17 min/100°C/Stufe 2 köcheln

Die Muscheln, wenn nötig waschen und in den Varoma geben. Varoma auf den Mixtopf stellen und 10 min/Varoma/Stufe 1 dämpfen

Jetzt die gedämpften, offenen Muscheln in eine schöne Schale geben und mit der heißen Tomatensauce übergießen. Gehackte Petersilie drauf und verspeisen.

Bei der doppelten Menge müsst ihr den Dampfvorgang um ca. 5 min verlängern, damit auch alle Muscheln geöffnet sind.

ique aproveche!