

Frisch gekocht
Dienstag, 21. Februar 2017



Rezept von Konstantin Filippou

Muscheleintopf mit Kürbis

35 Minuten (ohne Stehzeit)/leicht



Zutaten für 4 Personen

600 g Schwertmuscheln, 600 g Herzmuscheln, 600 g Miesmuscheln, 600 g Meermandeln (Samtmuscheln), 300 g Venusmuscheln, 200 ml Weinessig, 6 Schalotten, 3 Knoblauchzehen, Olivenöl, 400 ml Weißwein, 1 Bund Estragon (grob gehackt), 3 EL Balsamico-Essig, 100 g Butter (gewürfelt), 1 Bund glatte Petersilie (grob gehackt), Schale von 1 unbehandelten Limette, 2 Zucchini, 2 Karotten, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Hokkaidokürbis, Salz.

Zubereitung

In einer Schüssel Wasser und Weinessig verrühren, darin alle Muscheln für 1 Stunde einlegen.

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, die Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Hokkaidokürbis halbieren und in Spalten schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und grob schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, salzen und die Hälfte des Knoblauchs und der Schalotten mit den Karotten darin anbraten. Den Kürbis und später auch die Zucchini zugeben und schmoren. Mit etwas Weißwein ablöschen und einen Esslöffel Balsamico zugießen.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Muscheln der Größe nach einlegen - zuerst die Meermandeln, Venusmuscheln und Herzmuscheln. Den Topf zudecken und ca. 5 Minuten dämpfen. Die restlichen Muscheln mit Knoblauch, Schalotten, Estragon und Petersilie zugeben und kurz dämpfen. Mit Weißwein ablöschen und etwas Balsamico zugießen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und ebenfalls beimengen. Zum Schluss noch etwas Butter einrühren, mit Limettenschale und Olivenöl vollenden.

Das Gemüse in tiefen Tellern anrichten, die Muscheln darauf verteilen und etwas vom Sud zugießen.