

Frisch gekocht
Donnerstag, 9. Juni 2016



Rezept von Richard Rauch

Muscheln, Kokosmilch, Sprossen & Koriander

25 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

1,2 kg Miesmuscheln, 2 Stangen Zitronengras, 1 rote Chilischote, 1 gelber Paprika, 1 Bund Jungzwiebeln, 40 ml Sesamöl, 400 ml Kokosmilch (ungesüßt), 3 TL gelbe Currypaste, 7 EL helle Sojasauce, 6 EL Fischsauce, 200 g Sojasprossen, 1 Bund Koriander.

Zum Servieren: Baguette.

Zubereitung

Die Muscheln waschen und putzen. Offene Muscheln aussortieren. Zitronengras schälen, das weiche Innere fein hacken. Chili putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Die Chilischote klein schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Jungzwiebeln putzen und waschen. Die weißen Teile in Ringe schneiden, die grünen Teile beiseite stellen.

Sesamöl in einem breiten Kochtopf erhitzen, Paprika, Jungzwiebel, Zitronengras und Chili darin anschwitzen. Currypaste kurz mitbraten, mit Sojasauce und Fischsauce ablöschen. Mit Kokosmilch aufgießen, aufkochen und etwas einkochen lassen. Muscheln zugeben und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 2 bis 3 Minuten kochen.

Die Sojasprossen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Sprossen zum Muschelsud geben, ca. 1 Minute köcheln lassen. Die geschnittenen grünen Jungzwiebelstücke sowie gehackten Koriander über den fertigen Muscheleintopf streuen, mit Baguette servieren.

