

Schmeckt perfekt



Rezept von Heinz Reitbauer

Herzmuscheln mit Paradeiser & jungen Karotten

1 Stunde/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

Für den Paradeiser-Karotten-Fond: 50 ml Olivenöl, 500 g weiße Zwiebeln (grob geschnitten), 150 g Staudensellerie (grob geschnitten), 150 g Fenchel (grob geschnitten), 2 Karotten (fein geschnitten bzw. gehobelt), 3 Fleischparadeiser (grob geschnitten), 1 Zweig Basilikum, 1 Zweig Thymian, 60 ml Balsamico (weiß), 1 Prise Zucker, 1 Prise Salz.

Für die gekochten weißen Bohnen: 100 g kleine weiße Bohnen, Salz.

Für die Croûtons: 70 ml Olivenöl, 40 g Weißbrot, 1 Zweig Rosmarin.

Für die Herzmuscheln: 100 ml Olivenöl, 1 kg Herzmuscheln (Vongole; küchenfertig gesäubert), 120 ml Weißwein, 80 ml Wermut (z. B. Noilly Prat), 2 Zweige Thymian, 2 Zweige Petersilie, 2 Zehen Knoblauch (angedrückt).

Für das Bohnen-Fenchel-Stangensellerie-Gemüse: 30 ml Olivenöl, 80 g Fenchel (grob geschnitten), 80 g Stangensellerie (grob geschnitten), Muschelsaft, gekochte weiße Bohnen, 20 Cocktail-Paradeiser (blanchiert, ohne Haut), Saft von 1/2 Limette, Karotten-Paradeiser-Fond, 4 Körner weißer Pfeffer (gestoßen).

Für den Karotten-Kräuter-Salat: 6 junge Karotten, Stangensellerie-Blätter, Saft von 1/2 Limette, Spritzer Balsamico, Olivenöl, Karpatsalz, Basilikum-Blätter.

Zubereitung

Für den Paradeiser-Karotten-Fond: Zwiebeln, Sellerie, Fenchel und Karotten im Olivenöl ohne Farbe nehmen zu lassen so lange anschwitzen, bis das Gemüse weich ist. Paradeiser, Basilikum, Thymian, Balsamico, Zucker und Salz hinzufügen und zugedeckt 20 Minuten köcheln. Anschließend das gesamte Gemüse und die Kräuter durch die Flotte Lotte (feine Körnung) passieren.

Die Bohnen am Vortag in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Das Wasser abschütten und mit frischem Wasser zum Kochen bringen. Bei sanfter Hitze weich köcheln. Sie sollten kaum Biss aufweisen. Wenn die Bohnen weich sind, das Kochwasser salzen und die Bohnen noch 10 Minuten darin ziehen lassen. Anschließend die Bohnen überkühlen lassen und jede

Einzelne aus der Schale nehmen, um ein optimales Essvergnügen zu erhalten. Die geschälten Bohnen bis zur Weiterverarbeitung beiseite stellen.

Für die Croûtons das Brot in 8 mm-Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel und den Rosmarin bei mittlerer Hitze solange rösten, bis das Brot Farbe annimmt. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Herzmuscheln das Olivenöl stark erhitzen und die Herzmuscheln darin scharf für 30 Sekunden anschwitzen. Mit Wein und Wermut ablöschen, Thymian, Petersilie und Knoblauch zufügen, mit dem Deckel verschließen und 1 bis 2 Minuten kochen (bis sich die Muscheln öffnen). Die Muscheln in ein Sieb abgießen und den Fond auffangen. Kräuterzweige, Knoblauch sowie leere Schalen aussortieren und entfernen.

Für das Bohnen-Fenchel-Stangensellerie-Gemüse Fenchel und Stangensellerie in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Mit dem aufgefangenen Muschelsaft aufgießen. Bohnen, Cocktail-Paradeiser, Limettensaft, Karotten-Paradeiser-Fond und weißen Pfeffer zufügen und kurz mitköcheln. Bei Bedarf mit etwas Salz und Limettensaft abschmecken.

Dem Gemüse die gekochten Herzmuscheln zufügen und nochmals kurz erhitzen.

Für den Karotten-Kräuter-Salat die Karotten mit dem Sparschäler schälen. Anschließend die geschälten Karotten der Länge nach in Streifen schälen. Die zuvor übrig gebliebenen Stangensellerie-Blätter zu den Karotten geben. Kurz vor dem Fertigstellen des angerichteten Tellers die Karotten mit Limettensaft, Balsamico, Olivenöl und Salz marinieren.

Zuerst die marinierten Karotten und darauf die Muscheln in einem tiefen Teller anrichten. Basilikum und Stangensellerie-Blätter darüber zupfen.