

Miesmuscheln gebacken

Rezept von Meta Hildebrand



Miesmuscheln gebacken

Für 1–2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 30 Minuten

Pro Person:

56 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiss, 50 g Fett; 820 kcal

Zutaten:

- 350–500 g Miesmuschelhälften, gefroren
- 1 Liter Wasser
- 1 Briefchen Safran
- 1 Teelöffel Salz
- 200 g Langkornreis
- 1 Esslöffel Butter
- Salz und Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 250 ml Vollrahm
- 1 Esslöffel grober Senf

Zubereitung:

1. Miesmuscheln auf einem Blech ausbreiten und auftauen lassen.

2. Wasser mit dem Safran und 1 Teelöffel Salz aufkochen, Langkornreis darin al dente garen, das überschüssige Wasser abgiessen und den Reis zurück in den Topf geben. Die Butter unter den Reis heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Reis auf eine runde Ofenform verteilen (z.B. ein Wähenblech) und darauf die Muscheln eng aneinanderlegen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten und mit dem Vollrahm ablöschen. Senf dazugeben und aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Sauce über die Muscheln verteilen. In den vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft mit Oberhitze/Grill für ca. 7–10 Minuten, je nach Ofenstärke, backen. Nach 7 Minuten beim Ofen stehen bleiben und den Backvorgang kontrollieren, damit das Gargut nicht verbrennt.

Vor dem Servieren mit Petersilie ausgarnieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.