

Bioleks: Miesmuscheln

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-miesmuscheln/

Zutaten:

- 2kg Miesmuscheln
- 2-3 Zwiebeln
- 1 Bund Suppengemüse
- 1/10 Liter trockener Weißwein
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitung:

Die Muscheln mit einer Bürste sehr gründlich schrubben und die außen hängenden Härte entfernen. Sollten Muscheln darunter sein, die sich dabei nicht schließen, wegwerfen, da sie verdorben sind.

Die Zwiebeln pellen und in feine Ringe schneiden. Das Suppengemüse putzen und fein schneiden. Im größten Topf das Öl erhitzen, Suppengemüse und Zwiebeln darin glasig dünsten und mit Wein ablöschen. Muscheln und Lorbeerblatt zufügen. Sofort den Topf mit dem Deckel verschließen und bei starker Hitze 5-10 Minuten kochen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Dabei den Topf ab und zu kräftig rütteln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Geschlossene Muscheln aussortieren, da sie verdorben sein können.

Die geöffneten Muscheln mit Sud in einer Terrine servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 8.11.1996

Prominenter Gast: Cornelia Froboess