

Miesmuscheln mit Fenchel

Zutaten:

für 4 Personen

2 kg Miesmuscheln
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 mittelgroße Möhren
2 mittelgroße Fenchelknollen
2 Esslöffel Olivenöl
1 Liter halbtrockener Weißwein
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Dill
3 bis 4 Stängel
Basilikum(Ersatzweise 1/4
Teelöffel Basilikum-Paste)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 ml Schlagsahne
1 Schuss Cayenne-Pfeffer

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

1. Die Muscheln in eine große Schüssel geben und gut mit kaltem Wasser bedeckt 15 bis 20 Minuten stehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehen pellen, ganz lassen. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Fenchel putzen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün hacken.
3. In einem großen Topf das Öl erhitzen, das Gemüse andünsten, gelegentlich rühren. Wein zugießen und alles zehn Minuten offen kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Muscheln in ein Sieb geben, die offenen wegwerfen. Die übrigen gründlich waschen, im Sieb abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und die Blättchen fein hacken.
5. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Hälfte der Kräuter und die Muscheln unterheben. Alles zugedeckt bei starker Hitze fünf Minuten kochen. Sahne zugießen und mit Cayenne-Pfeffer würzen. Weitere drei Minuten kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Muscheln in eine vorgewärmte Schüssel geben. Dabei die noch geschlossenen aussortieren und wegwerfen. Die übrigen mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.
Dazu passen Baguette und Weißwein.