Gedämpfte Miesmuscheln in Bohnen-Apfel-Suppe

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Es ist Miesmuschel-Zeit und Miesmuscheln passen herrlich zu Curry. Warum nicht eine schöne Suppe mit ordentlich Einlage an diesen kühlen Tagen genießen? Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Fisch“ von Chefkoch Nathan Outlaw aus Cornwall (Ars Vivendi, 38 Euro). Der sagt: „Das Preis-Leistungs-Verhältnis von Miesmuscheln stimmt, und außerdem handelt es sich um sehr nachhaltige Meeresfrüchte, die man guten Gewissens essen kann. Dies ist eine großartige Suppe zum Aufwärmen im Winter.“ Und im Herbst. Dem stimmen wir zu. Wer sich dazu noch ein warmes Naan-Brot gönnt, ist glücklich und satt.

Zutaten Portionen: 4

1 Kilo	Miesmuscheln & 100 ml trockener Cider
Etwas	Sonnenblumenöl & 50 g Butter
1	Zwiebel & 4 Knoblauchzehen
100 g	frischer Ingwer & 14 Curryblätter
300 g	weiße Bohnen aus der Dose
500 ml	Gemüsebrühe & 1 EL frische Korianderblätter
2	grüne Äpfel & 2 TL Currypulver
100 ml	Sahne & etwas Meersalz







Zubereitung: So wird’s gemacht

■ **Miesmuscheln** waschen und entbarten, geöffnete Exemplare entsorgen. **1 Knoblauchzehe** zerstoßen, **die anderen drei** fein hacken. **Zwiebel** schälen und würfeln, **Ingwer** schälen, die Hälfte in feine Scheiben schneiden, die andere Hälfte fein hacken.

■ **Weiße Bohnen** aus der Dose gut abtropfen lassen.

■ Für die Suppe einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Etwas **Sonnenblumenöl** hineinträufeln, **Butter** dazugeben. Sobald die zerlassen ist, die **gewürfelte Zwiebel** hinzufügen und 3 Minuten unter Rühren glasig anschwitzen. Die **drei gehackten Knoblauchzehen**, **50 g gehackten Ingwer** sowie **6 Curryblätter** einrühren und 2 Minuten dünsten.

■ **Bohnen** und **Gemüsebrühe** untermischen. **Einen der Äpfel** schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. **Apfelwürfel** untermischen und 10 Minuten weiterdünsten. **Sahne** dazugießen und mit **Meersalz** abschmecken.

■ Suppe in den Standmixer füllen und **2 Minuten pürieren**. Durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Abgedeckt warm halten oder abkühlen lassen und im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren.

■ Zum **Dämpfen der Miesmuscheln** einen großen Topf mit passendem Deckel auf mittlerer Stufe erhitzen. **Öl** hineinträufeln. **Gehackte Knoblauchzehe**, 50 g **Ingwer in Scheiben**, 2 TL **Currypulver** und 8 **Curryblätter** 1 Minute darin dünsten. **Muscheln** und **Cider** hinzufügen. Den Topf sofort mit dem Deckel verschließen.

■ **Muscheln 3 Minuten dämpfen**, dann kräftig am Topf rütteln. Sieb auf eine Schüssel setzen, um die **Garflüssigkeit aufzufangen**. Den Inhalt des Topfs hineingießen.

■ **Zum Servieren** die Suppe sanft aufwärmen und nochmals abschmecken. In einer Schüssel die gedämpften Muscheln, den zweiten grünen Apfel (fein gehackt) und die gehackten Korianderblätter mischen. **Heiße Suppe** in vorgewärmte tiefe Teller gießen, **Miesmuscheln** darauf verteilen.

Fotos: Shutterstock, iStockphoto/Getty, Ars Vivendi/Kate Whitaker, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Die haben ja einige Tricks drauf

Sind die etwa mies drauf? Nein, **Miesmuscheln** verdanken ihren Namen nicht einem unguten Gemütszustand, der Name leitet sich vom mittelhochdeutschen Wort „Mies“ für Moos ab, weil die Muscheln den Meeresgrund wie Moos überziehen können. Tatsächlich erreichen ihre Muschelbänke gerne eine Größe von einigen Quadratkilometern mit mehreren Millionen Tieren. Dabei vergraben sie sich nicht im Sand, sondern heften sich mit ihren Byssusfäden an Treibgut, Steinen oder einfach auch nur aneinander fest. Traditionell haben Miesmuscheln zwischen September und April Saison. Die alte Faustregel, Muscheln nur in Monaten zu essen, in denen der Buchstabe „R“ vorkommt, stammt aus Zeiten vor ordentlichen Kühlketten, da verdarben Muscheln im Sommer eben schnell. Frische Miesmuscheln dürfen nur lebend verkauft werden. Sie sollten leicht nach Seewasser riechen, auf keinen Fall stark fischig oder nach Ammoniak. Außerdem sollte die Schale fest geschlossen sein. Muscheln mit weit geöffneten oder stark beschädigten Schalen aussortieren. Ist die Schale leicht geöffnet, leicht auf den Rand klopfen. Schließt sich die Muschel, darf sie auch noch in den Topf.

