Sommerfood: Pilaw mit Meeresfrüchten

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

Puh, diese Hitze. Da muss mediterrane Kost her, auf alles andere hat man doch derzeit keinen Appetit. Leichte Gerichte, die man vielleicht sogar noch schön auf dem Grill zubereiten oder die man gut vorbereiten kann. Gerichte mit viel Geschmack, aber wenig Aufwand, Gerichte, die man zum Beispiel einfach direkt aus der Pfanne genießt. Wie dieses Reisgericht aus dem Kochbuch „Sommer satt – 70 unkomplizierte Rezepte bringen Sonne und ganz viel Geschmack auf den Teller“ von Emanuela Cino (Knesebeck, 28 Euro). Pilaw mit Meeresfrüchten, perfekt für diese Tage über 30 Grad.



Zutaten Portionen: 4

20	Herzmuscheln und 16 Garnelen
250 ml	Wasser oder Weißwein plus 1 Glas Weißwein
32	Miesmuscheln
2 EL	Olivenöl
2	milde Zwiebeln 4 Knoblauchzehen (gehackt)
320 g	Reis und 1 Zitrone
1 Dose	gehackte Tomaten
Etwas	Petersilie, gehackt, Salz & schwarzer Pfeffer





Zubereitung: So wird’s gemacht

- Die **Herzmuscheln** 1 bis 2 Stunden in Salzwasser legen, anschließend säubern. In einen Topf geben und **Wasser** (oder **Weißwein**) zugießen. Den Deckel aufsetzen und die Muscheln bei starker Hitze 3 Minuten garen, dabei prüfen, ob sie sich öffnen.
- **Bei mittlerer Hitze** weitergaren und **regelmäßig kontrollieren**, ob sich alle Muscheln geöffnet haben. Danach herausnehmen und beiseitestellen.
- Garsud durch ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Bei den **Miesmuscheln** auf die gleiche Weise verfahren wie bei den Herzmuscheln. Darauf achten, dass die Miesmuscheln nicht übergaren, denn sie werden dann zäh und gummiartig.
- **Olivenöl** in einen Topf geben, **Zwiebeln** und **Reis** darin bei mittlerer Hitze anbraten. Den **Knoblauch** hinzufügen, 2 Minuten mitbraten und das Glas **Weißwein** dazugießen.
- Wenn alles auf die Hälfte eingekocht ist, die **Tomaten** und den aufbewahrten **Muschelsud** hinzufügen und den Topf mit Wasser auffüllen, bis der **Reis** etwa 1 cm hoch bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel dann 20 Minuten köcheln lassen.
- Am Ende der Garzeit den **Reis** mit **Salz und Pfeffer** würzen und umrühren. **Garnelen** und **gegarte Muscheln** hinzufügen und alles weitere zehn Minuten leicht köcheln lassen.
- Vor dem Servieren den Pilaw mit **Zitronensaft** beträufeln und mit **gehackter Petersilie** bestreuen.
- **Tipp:** Dieses Rezept lässt sich auch wunderbar in einer Paella-Pfanne auf dem Grill zubereiten, dann wird es noch sommerlicher.

Fotos: Shutterstock, iStockphoto/Getty, Emanuela Cino/Knesebeck Verlag, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Kleine Kunde der verwendeten Muscheln

- **Miesmuscheln:** Stammen hierzulande meist von deutschen Muschelbänken oder aus den Niederlanden, Dänemark und Frankreich. Frische Miesmuscheln riechen nach Meer und Algen, ihre Schalen sind fest verschlossen oder müssen sich bei leichtem Klopfen sofort schließen. Die unterschiedliche Färbung des Muschelfleisches ist auf das Geschlecht zurückzuführen (orange = weiblich, beige = männlich). Geschmacklich macht’s keinen Unterschied.
- **Venus- oder Herzmuscheln:** Von den Küsten des Mittelmeeres, nussig mit leichtem Meeresgeschmack. Geschlossene Muscheln nach dem Garen aussortieren.



- **Frischetipps:** Muscheln bei 2 bis 7 Grad aufbewahren, lagert man sie drunter, sterben sie ab. Immer aufs Mindesthaltbarkeitsdatum achten. Schalen müssen geschlossen sein. Schließen sich leicht geöffnete Muscheln durch Klopfen wieder, dürfen sie auch in den Kochtopf. Nach dem Kochen nur die geöffneten Exemplare verzehren. Früher aß man Muscheln nur in Monaten, die mit „r“ enden. Die Kühllogistik war noch nicht so weit. Heute kann man sie das ganze Jahr über genießen.