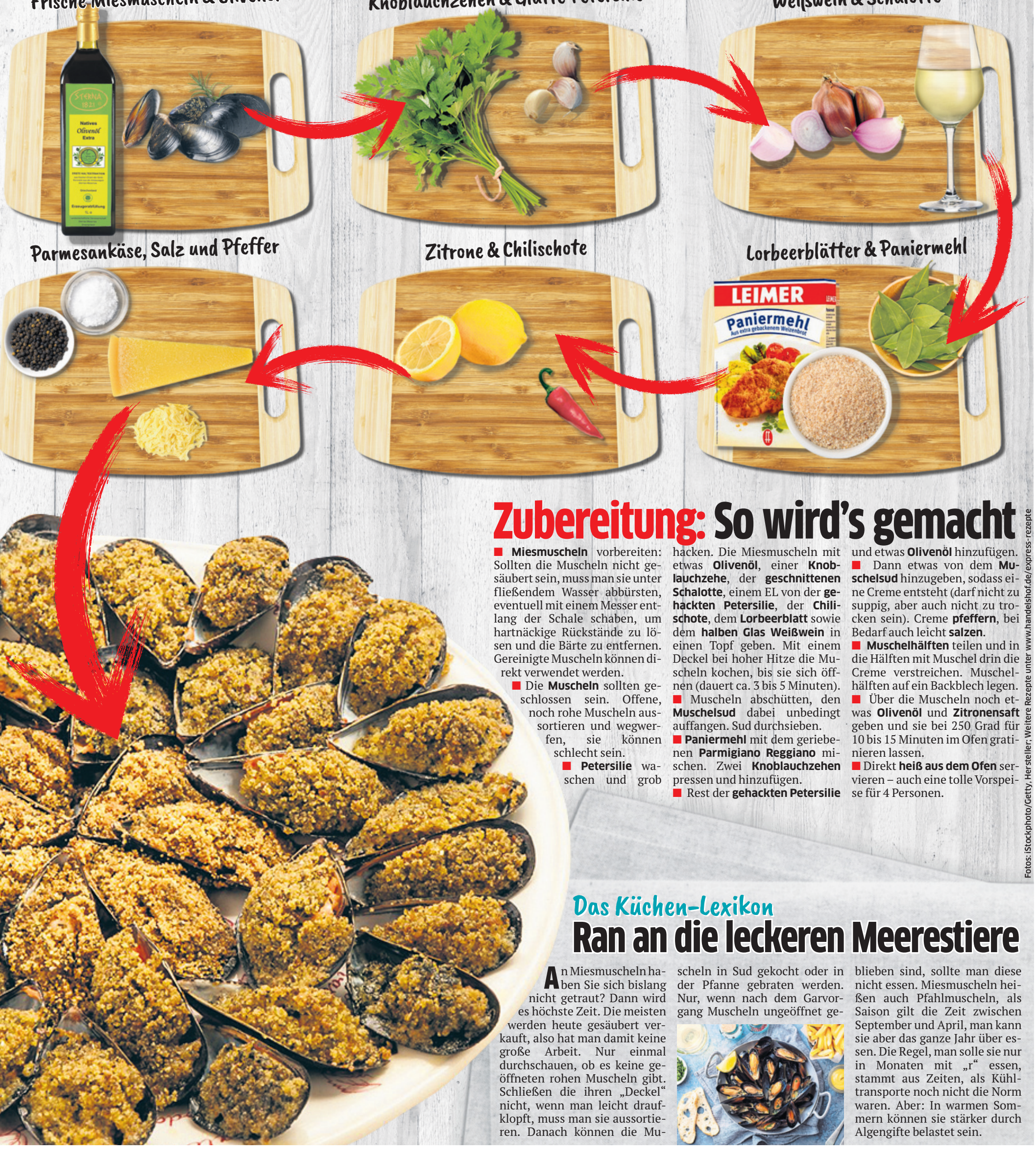
Miesmuscheln gratiniert à la Italia

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

In trüben Herbstzeiten kommt uns was Mediterranes doch gerade recht, oder? Also zaubern wir mal was aus der süditalienischen Küche. Cozze gratinate klingen im Original gewöhnungsbedürftig für die Ohren, sind aber sündhaft lecker, zu einem Salat eine tolle Mahlzeit oder eine perfekte Vorspeise zu einem schicken Mehrgang-Menü. Und viel Arbeit machen sie auch nicht, wenn man weiß, wie es geht. Da werden Sie sich garantiert die Finger nach lecken. Und ihre Gäste auch. Wer keinen Alkohol verwenden mag, nutzt statt Wein ein wenig Fischfond.

■ Zutaten — Portionen: 2

1 Kilo	frische Miesmuscheln
3	Knoblauchzehen, 1 Schalotte und 2 Lorbeerblätter
3 EL	gehackte Petersilie (großblättrig)
1/2 Glas	Weißwein
80 g	Paniermehl
1	Chilischote und etwas Saft einer Zitrone
50 g	Parmigiano Reggiano
Etwas	Pfeffer und Salz
40 g	Olivenöl



Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Miesmuscheln** vorbereiten: Sollten die Muscheln nicht gesäubert sein, muss man sie unter fließendem Wasser abbürsten, eventuell mit einem Messer entlang der Schale schaben, um hartnäckige Rückstände zu lösen und die Bärte zu entfernen. Gereinigte Muscheln können direkt verwendet werden.

■ Die **Muscheln** sollten geschlossen sein. Offene, noch rohe Muscheln aussortieren und wegwerfen, sie können schlecht sein.

■ **Petersilie** waschen und grob hacken. Die Miesmuscheln mit etwas **Olivenöl**, einer **Knoblauchzehe**, der **geschnittenen Schalotte**, einem EL von der **gehackten Petersilie**, der **Chilischote**, dem **Lorbeerblatt** sowie dem **halben Glas Weißwein** in einen Topf geben. Mit einem Deckel bei hoher Hitze die Muscheln kochen, bis sie sich öffnen (dauert ca. 3 bis 5 Minuten).

■ Muscheln abschütten, den **Muschelsud** dabei unbedingt auffangen. Sud durchsieben.

■ **Paniermehl** mit dem geriebenen **Parmigiano Reggiano** mischen. Zwei **Knoblauchzehen** pressen und hinzufügen.

■ Rest der **gehackten Petersilie** und etwas **Olivenöl** hinzufügen.

■ Dann etwas von dem **Muschelsud** hinzugeben, sodass eine Creme entsteht (darf nicht zu suppig, aber auch nicht zu trocken sein). Creme **pfeffern**, bei Bedarf auch leicht **salzen**.

■ **Muschelhälften** teilen und in die Hälften mit Muschel drin die Creme verstreichen. Muschelhälften auf ein Backblech legen.

■ Über die Muscheln noch etwas **Olivenöl** und **Zitronensaft** geben und sie bei 250 Grad für 10 bis 15 Minuten im Ofen gratinieren lassen.

■ Direkt **heiß aus dem Ofen** servieren – auch eine tolle Vorspeise für 4 Personen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Hersteller; Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Ran an die leckeren Meerestiere

An Miesmuscheln haben Sie sich bislang nicht getraut? Dann wird es höchste Zeit. Die meisten werden heute gesäubert verkauft, also hat man damit keine große Arbeit. Nur einmal durchschauen, ob es keine geöffneten rohen Muscheln gibt. Schließen die ihren „Deckel" nicht, wenn man leicht draufklopft, muss man sie aussortieren. Danach können die Muscheln in Sud gekocht oder in der Pfanne gebraten werden. Nur, wenn nach dem Garvorgang Muscheln ungeöffnet geblieben sind, sollte man diese nicht essen. Miesmuscheln heißen auch Pfahlmuscheln, als Saison gilt die Zeit zwischen September und April, man kann sie aber das ganze Jahr über essen. Die Regel, man solle sie nur in Monaten mit „r" essen, stammt aus Zeiten, als Kühltransporte noch nicht die Norm waren. Aber: In warmen Sommern können sie stärker durch Algengifte belastet sein.