

Miesmuscheln in Tomatensoße

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Küchenfertige Miesmuscheln
- 300 g passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Msp. Harissa
- 5 Zweige frischen Thymian
- 5 Zweige Petersilie
- 1 große Tomate
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 min

Einweichzeit: 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2



Zubereitung:

Die Muscheln in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und für einige Stunden wässern, ab und an das Wasser erneuern, dann die Muscheln evtl. mit einer Bürste noch säuern.

Wichtig alle offenen Muscheln, die durch Klopfen sich nicht verschließen lassen oder kaputt sind entsorgen. Vergiftungsgefahr durch offene oder kaputte Muscheln.

Knoblauch und Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden, ebenso die Tomate, dabei den Saft auffangen. Thymian waschen, trocken schütteln Blättchen von den Zweigen zupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken, zur Seite stellen.

Einen Topf mit Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel andünsten. Mit Tomate, passierten Tomaten ablöschen. Tomatenmark, Harissa und Kräuter zufügen, alles gut ein köcheln lassen ca. 30 min, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Muscheln für ca. 5 min darin köcheln, bis sie alle geöffnet sind. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Abgetropfte Muscheln zur warmen Tomatensoße geben und sofort servieren.

Dazu passt ein Baguette.