



www.gemeinsamtafeln.de

Kochkiste

ZU
GUT
FÜR DIE
TONNE.de



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.



Miesmuscheln für 2-4 Personen

2 kg frische Miesmuscheln, 1 kg Suppengemüse, 1 gute Flasche Weißwein trocken, 3 große Zwiebeln, mindestens 3 Zehen Knoblauch, Gemüsebrühe nach Bedarf, etwas Tomatenmark, Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, frische Kräuter, etwas gutes Olivenöl.

Suppengemüse und Zwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch putzen und in dünne Scheiben schneiden. Frische Kräuter (Petersilie und/oder Kräuter der Provence) grob hacken.

Einen großen Topf mit etwas Öl aufsetzen, und die Zwiebeln kurz anbraten. Pfefferkörner und Lorbeerblatt dazu. Knoblauch zugeben und kurz mit anschwitzen. Gemüsestreifen zugeben und nochmals kurz weiter anschwitzen. Tomatenmark nach Geschmack zugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Mit Brühe auffüllen. Alles aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Muscheln unter kaltem Wasser abspülen. Muscheln, die sich beim abspülen unter kaltem Wasser nicht wieder schließen oder kaputt sind aussortieren. Nun den Sud mit wenig Salz abschmecken. Muscheln komplett in den Sud geben und gar ziehen lassen. Muscheln die sich beim kochen nicht öffnen aussortieren, nicht verzehren (siehe Warenkunde). Muscheln zusammen mit Sud und Gemüsestreifen für jeden „Esser“ in einer Terrine/Schüssel anrichten und

genießen.

Dazu kleine selbstgebackene Fladenbrote oder Baguettes. Wer Knoblauch mag, dem schmeckt bestimmt eine selbstgemachte Aioli dazu.

Warenkunde:

Bis zum 30. April läuft noch die Muschelsaison. Schließlich soll man ja Muscheln nur in den Monaten essen, die ein „R“ im Namen haben.

Aber warum soll man Muscheln nur in R-Monaten essen? Das liegt an der Furcht vor einer Muschelvergiftung. In den Sommermonaten, die ja kein „R“ im Namen haben, vermehren sich Algen im Meer deutlich schneller und bilden Gifte, so genannten Biotoxine. Muscheln ernähren sich von Algen. Daher kann es sein, dass sich in den Muscheln viele Biotoxine ansammeln .

Es gibt aber noch einen anderen Grund, warum Muscheln zwischen Herbst und Frühling besser schmecken. Das liegt daran, dass die Qualität der Schalentiere hier besser ist. Denn im Sommer laichen die Muscheln ab. Dadurch verlieren sie an Gewicht, sind mager und schmecken nicht mehr gut.

Insofern gilt es also, Muscheln richtig zu erhitzen. Sie sollten mindestens fünf Minuten kochen und ebenso lange ziehen. Erst bei Temperaturen von über 85 Grad und nach mehreren Minuten Kochzeit werden die Hepatitis-Viren zerstört. Das gilt natürlich für die Temperatur im Inneren der Muscheln, wo sich die Erreger ansammeln. Zudem verderben Muscheln aufgrund ihres hohen Eiweiß-Gehalts recht schnell. Daher sollte man sie nur essen, wenn sie nach Meerwasser und nicht nach Fisch oder Ammoniak riechen. Grundsätzlich sind frische Muscheln geschlossen. Sind sie vor dem Kochen schon geöffnet, ist das ein Anzeichen, dass sie schon verdorben sind. Sind sie nur leicht geöffnet, hilft ein Klopfest. Halten Sie dazu die Muschel unter fließendes kaltes Wasser und klopfen sie ein wenig. Schließt sich die Muschel, kann sie verzehrt werden. Bleibt sie geöffnet, sollte sie besser entsorgt werden. Beim Kochen sollten sich die Muscheln dagegen öffnen.