

Moules in Portwein

Zutaten für 2 Personen

- 1 Zwiebel, in Streifen

- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

- je 50 g Sellerie und Rübli,
fein gewürfelt

- 1 Tomate, geschält, gewürfelt

- 1 EL Olivenöl

- 1 Prise Salz

- wenig Pfeffer

- ½ Peperoncino, in Streifen

- 2 dl weisser Portwein

- 1 kg Moules (Miesmuscheln)



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Energiewert / Person

ca. 1399 kJ/334 kcal

Mein Einkauf

- 50 g Sellerie
- 50 g Rübli
- 1 Tomate
- ½ Peperoncino
- 2 dl weisser Portwein
- 1 kg Moules (Miesmuscheln)

Im Vorrat

- Zwiebel
- Knoblauch
- Olivenöl



Olivenöl in einer weiten Pfanne warm werden lassen, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Rübli ca. 5 Min. andämpfen. Tomaten zufügen, kurz mitdämpfen, würzen. Peperoncino begeben, Portwein dazugießen, aufkochen.



Muscheln in einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. Offene Muscheln wegwerfen. Muscheln in die Pfanne geben, zugedeckt bei grosser Hitze aufkochen.



Zugedeckt unter Hin- und -Herbewegen der Pfanne bei grosser Hitze kochen, bis sich die Muscheln öffnen, geschlossene Muscheln wegwerfen. Muscheln mit dem Sud anrichten. Dazu passt: frisches Weissbrot.

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezpte

Coop Oktober-Rezept 2006, Fisch/Meeresfrüchte B