

Fischtipps



Miesmuscheln

Lebensraum

in den Küstenbereichen des Atlantiks, der Nordsee und des Mittelmeeres

Gewichte · Angebotsformen

2 und 10kg Säcke bzw. lose in Kilogramm

Verfügbarkeit

ganzjährig, Hauptsaison: Oktober bis März

Die blauschwarze Miesmuschel ist zwischen 5 und 10 cm lang. Ihr schmackhaftes Fleisch ist ein hochwertiges Nahrungsmittel, welches mit Mineralsalzen, Eisen, den Vitaminen A, B, C, D und Eiweiß angereichert ist.

Man findet sie an den Küsten auf Steinen, Pfählen und anderen natürlichen Unterlagen bis zu einer Tiefe von 10m. Die Zucht gestaltet sich als relativ unproblematisch, da sie sich ungeheuer stark vermehren und gut gedeihen.

Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	51 kcal	Eiweiß	9,8 g
Cholesterin	125 mg	Fett	1,3 g

Miesmuschelspieß *mit Tomaten-Paprikaragout und Safranreis*



48 Stück Miesmuscheln, 1 Karotte, 1/2 Stange Lauch, 1 Zwiebel, Olivenöl, 4 Stück Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, 0,75l Weißwein, 48 Scheiben Hamburger Speck, 10 geschälte, entkernte Tomaten, 5 geschälte rote Paprika, 1 Zwiebel, 1/8l Rotwein, Meersalz, frisch geriebenen Pfeffer

1. Miesmuscheln waschen. Karotte, Lauch, und Zwiebel klein würfelig schneiden. Öl in einen Topf geben und das Gemüse darin anschwitzen, 2 Knoblauchzehen, Lorbeerblatt, und Muscheln beigegeben und mit Weißwein ablöschen, danach ca. 6 – 8 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen, Muscheln herausheben und erkalten lassen.
2. Muschelschalen entfernen, Speckscheiben kurz in heißem Wasser blanchieren und abtropfen lassen. Geschmeidige Speckscheiben um das Fleisch wickeln und aufspießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl erhitzen und die Spieße 3 – 4 Minuten braten, warmstellen.
3. Im Bratenrückstand Knoblauchzehen und den fein würfelig geschnittenen Zwiebel anbraten, Tomaten und Paprika hinzu fügen, mit Rotwein ablöschen und würzen.

Als Beilage Safranreis mit dem Spieß und dem Tomaten-Paprikaragout servieren.

Miesmuscheln auf Katalanisch



40 Stück Miesmuscheln, 1 Karotte, 1/2 Stange Lauch, 1 Zwiebel, Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, 0,75l Weißwein, 1 Gurke, 1 Zwiebel, 2 rote Paprika, 10 EL Sherry Essig, 8 EL Olivenöl, Meersalz, frisch geriebenen Pfeffer

1. Miesmuscheln waschen. Karotte, Lauch, und Zwiebel klein würfelig schneiden. Öl in einen Topf geben und das Gemüse darin anschwitzen, 2 Knoblauchzehen, Lorbeerblatt, und Muscheln beigegeben und mit Weißwein ablöschen. Danach ca. 6 – 8 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen, Muscheln herausheben und erkalten lassen.
2. Gurke in Scheiben, Zwiebel in Streifen und Paprika in Würfel schneiden. Marinade aus dem Sherry Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer rühren, in einer Schüssel alle Zutaten vermischen.

Salat in einer Schüssel mit einem Zitronenstern arrangieren.