

Miesmuscheln mit Tomatensud und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

1 EL griech. Joghurt	40 ml Milch	1 EL Butter
85 g Weizenmehl	1 Msp. Backpulver	1 TL Schwarzkümmelsamen
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	2 TL Olivenöl

Für den Tomatensud:

300 g Tomaten	1 rote Chili	2 Knoblauchzehen
1 Limette, davon Saft	1 Stängel Zitronengras	3 Zweige Koriander
1 TL Chiliflocken	1 Prise Rohrzucker	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Miesmuscheln:

500 g Miesmuscheln

Für das Pfannenbrot:

Das Mehl, Backpulver, Joghurt, Milch, Zucker, Salz, Olivenöl und Schwarzkümmelsamen miteinander zu einem Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3-4 mm dick ausrollen und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl backen, bis einige geröstete Punkte zu sehen sind. Fertiges Pfannenbrot mit Butter bestreichen.

Für den Tomatensud:

Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zitronengras waschen. Beides fein schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in einem Wok mit Öl anbraten. Tomaten waschen, Grün entfernen und Schale kreuzweise einschneiden. In heißem Wasser blanchieren. Anschließend Haut abziehen und fein hacken. Mit in den Wok geben und anbraten. Mit Chiliflocken abschmecken. Koriander abbrausen, trockenweldeln und Blätter abzupfen. Klein hacken. Limette halbieren und auspressen.

Tomatensud mit Koriander, Zucker und Limettensaft abschmecken und aufkochen lassen.

Für die Miesmuscheln:

Miesmuscheln gründlich unter fließendem Wasser reinigen und Bart entfernen. Nur die geschlossenen Muscheln verwenden. Miesmuscheln in den stark kochenden Sud geben und ca. 4 Minuten kräftig kochen lassen.

Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, vor dem Anrichten entfernen.

Isabella Farnleitner am 02. Februar 2023