

Herz-Muschel-Suppe

Für 4 Personen

300 g Palbohnen, frisch	1 Zwiebel	1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt	8 EL Olivenöl	1 Zucchini
1 Knolle Fenchel	2 Zehen Knoblauch	500 g Herzmuscheln
2 Schoten Chili, getrocknet	150 ml Weißwein	8 Riesen-Garnelen a 50 – 60 g
3 Zweige Thymian	200 g Kirschtomaten	1 – 2 Stiele Koriander
1 – 2 Stiele Estragon	1 – 2 Stiele Basilikum	Meersalz

Die Bohnen waschen (getrocknete Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen). Die Zwiebel schälen, die Nelke und das Lorbeerblatt hineinstecken. Die Bohnen mit der gespickten Zwiebel und zwei Esslöffel Öl in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. In etwa 20 Minuten bissfest garen (getrocknete Bohnen benötigen eine längere Garzeit), dabei mehrmals den an die Oberfläche steigenden Schaum abschöpfen. Mit Salz abschmecken. Zwiebel und Lorbeer entfernen. Eine Chilischote hacken und mit den Muscheln in einer Schüssel mischen. Die Muscheln unter fließend kaltem Wasser waschen, dabei aneinander reiben, um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen. Abgießen, abtropfen lassen und bereits geöffnete Exemplare entfernen. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren, das weiche Innere mit einem Teelöffel heraus kratzen und die Zucchini in Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen, vierteln und in Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden. Restliche Chilischote zerbröseln. In einem Topf drei Esslöffel Öl erhitzen. Den Fenchel, Knoblauch, Chili und Zucchini darin andünsten. Salzen, den Weißwein angießen und einige Minuten einkochen lassen. Die Muscheln zugeben und zugedeckt etwa fünf Minuten garen. Nicht geöffnete Exemplare aussortieren. Bohnen mit Sud zur Gemüse-Muschel-Mischung geben. Mit Salz abschmecken. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Im restlichen heißen Öl mit der restlichen leicht zerdrückten Knoblauchzehe und den Thymianzweigen zwei bis drei Minuten braten. Zum Muscheltopf geben. Die Kräuterblätter abzupfen, fein schneiden und unterheben.

© Spiegel TV infotainment/

Cornelia Poletto am 11. Februar 2011