






Miesmuscheln im Pergament

 Leicht  30 min  4 Personen

Zutaten

- 1 kg Miesmuscheln
Art.-Nr. 80133 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 2 Möhren
- 1 Schalotte
- 4 EL Rapsöl
- 120 g Hafergrütze oder
Graupen
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 1 EL aromatischer Senf
- 2 EL Butter
- 1 Bund Dill
- Pergamentpapier

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Ofen auf 190 °C vorheizen. Die Möhren schälen und die Schalotte abziehen. Anschließend beides würfeln.

Schritt 02

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit Hafergrütze oder Graupen kurz anbraten. Heiße Gemüsebrühe angießen und alles bissfest garen. Dann das Gemüse mit Salz und Senf abschmecken und mit den gewaschenen Miesmuscheln vermengen. Butterstückchen und abgebrausten, grob gehackten Dill hinzufügen.

Schritt 03

Vier Bögen Pergamentpapier zurechtschneiden. Die Muscheln samt Graupen und Gemüse darauf verteilen, gut und „dampfundurchlässig“ einpacken. Die Päckchen anschließend 10 Minuten im Ofen garen, bis das Muschelfleisch weich ist. Nicht geöffnete Muscheln aussortieren und das Gericht heiß servieren.

Veröffentlicht: 2014

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür