



Muscheln mit Petersilie und Ofenpommes

dazu klassischer Kopfsalat



ca. 1h



3-4 Personen

Moules-frites, Miesmuscheln mit Pommes, sind das belgische Nationalgericht schlechthin. Zur Feier des Tages (ja, auch ein Wochentag darf gefeiert werden), kredenz du die schwarzen Muscheln heute in einem duftenden Sud aus Lauch, Sellerie und Schalotten. Die typisch stämmig geschnittenen Fritten backst du ohne fettige Fritteuse ganz lässig im Ofen. Dazu gibt es einen Kopfsalat, wie wir ihn bei Mutti gelernt haben. Fürstlich!

Was du von uns bekommst

- 3 Packungen festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Schalotten
- 20g Petersilie
- 1kg Miesmuscheln ¹⁴
- 1 Kopfsalat
- 3 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- 4EL Mayonnaise ³
- 1TL Honig
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Weichtiere (14). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 17.6g



1. Pommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke, pommesartige Stifte schneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und im Ofen in 22-28Min. goldbraun und knusprig backen. Zur Hälfte der Backzeit die Position der Bleche tauschen.



4. Salat vorbereiten

1EL Olivenöl, 2TL hellen Essig, 1TL Honig und 1TL Senf verrühren, dann das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blätter des **Kopfsalats** einzeln abtrennen, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



2. Gemüse braten

Die **Karotten** ggf. schälen und längs halbieren, dann mit dem **Lauch** und dem **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** und **Petersilienstängel** separat fein schneiden. Das **Gemüse** und die **Petersilienstängel** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze abgedeckt in ca. 12Min. weich braten.



5. Muscheln garen

Das **Gemüse** im Topf mit 2EL hellem Essig ablöschen und bei starker Hitze ca. 1Min. kochen. Die **Muscheln** mit 100ml Wasser hinzugeben und abgedeckt 3-6Min. garen, bis die **Muscheln** sich öffnen.



3. Muscheln vorbereiten

Die **Muscheln** in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser durchrühren, bis kein Sand mehr vorhanden ist, dann in ein Sieb abgießen. **Tipp:** Offene und beschädigte **Muscheln**, die beim Antippen nicht schließen, entfernen.



6. Salat vermengen

Den Topf vom Herd nehmen, **geschlossene Muscheln** entfernen, dann 1EL Butter unterrühren. Die **Salatblätter** mit den **Tomaten** und dem **Dressing** vermengen. Die **Muscheln** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den **Petersilienblättern** garnieren. Mit den **Ofenpommes**, dem **Kopfsalat** und je 1EL Mayonnaise servieren.