



Muscheln mit Petersilie und Ofenpommes

dazu klassischer Salat



ca. 1 h



2 Personen



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

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Schalotte
- 10g Petersilie
- 1kg Miesmuscheln ¹⁴
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Tomate
- 25ml Reisessig

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- 2EL Mayonnaise ³
- 1TL Honig
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech 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 685kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 18.7g



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 einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Im Ofen in 22-28Min. goldbraun und knusprig backen.



2. Gemüse braten

Die **Karotte** ggf. schälen und längs halbieren, dann mit dem **Lauch** und dem **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** und **Petersilienstängel** separat fein schneiden. Das **Gemüse** und die **Petersilienstängel** in einem großen Topf mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze abgedeckt in ca. 12Min. weich braten.



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 **Romanasalats** einzeln abtrennen, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Tomate** in Spalten schneiden.



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.



5. Muscheln garen

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



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 **Salat** und je 1EL Mayonnaise servieren.