



Miesmuscheln auf Safran-Chorizo-Risotto

dazu bunter Salat mit Blüten



ca. 50min



2 Personen

Heute verschmilzt das Feinste von Meer und Erde zu einem gloriosen Risotto: Schwarze Miesmuscheln dämpfen mit würziger Chorizo und Kirschtomaten und entwickeln ein köstliches Aroma. Serviert werden sie auf einem cremig-goldenen, in exquisiten Safranfäden gekochtem Risotto. Dazu gibt es einen hübschen Salat mit Blüten. Ein absoluter Traum!

Was du von uns bekommst

- 1kg Miesmuscheln (*Mytilus edulis*)¹⁴
- 1 Päckchen Safran
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Stange Lauch
- 1 Schalotte
- 200g Risottoreis
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Chorizo⁷
- 10g Pinienkerne
- 250g bunte Kirschtomaten
- 1 Dose Tomatenmark
- 100g Babysalat mit Blüten

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- ½TL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 983kcal, Fett 47.5g,
Kohlenhydrate 107.5g, Eiweiß 29.3g



1. Muscheln säubern

800ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Muscheln** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Offene und beschädigte **Muscheln**, die beim Antippen nicht schließen, entfernen. Den **Safran** und das **Brühgewürz** in dem gekochten Wasser auflösen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln.



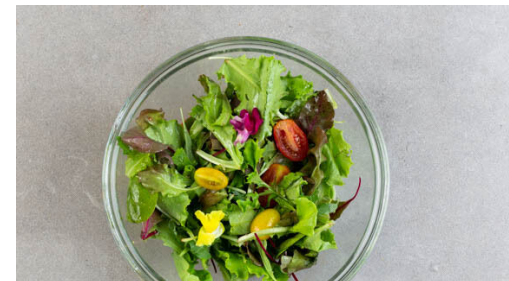
4. Muscheln garen

Die **Chorizo** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten, dann die **½ der Kirschtomaten** und die **½ des Tomatenmarks** hinzufügen und bei starker Hitze ca. 4Min. mitbraten. Den **Knoblauch** unterrühren, dann die **Muscheln** mit 100ml Wasser zugeben und abgedeckt 3-4Min. dämpfen, bis die **Muscheln** sich öffnen.



2. Risotto zubereiten

Den **Lauch** und die **Schalotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten. Den **Reis** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Nun nach und nach mit der heißen **Brühe** ablöschen und rühren, bis der **Reis** sämig ist, aber noch etwas Biss hat - das dauert ca. 18-20Min.



5. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, ½EL hellen Essig, ½TL Honig, ½TL Senf sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **übrigen Kirschtomaten** halbieren und vorsichtig mit dem **Babysalat**, den **Blüten** und dem **Dressing** vermengen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Petersilienblätter** und **-stängel** separat grob und fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chorizo** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Risotto verfeinern

Die **Muscheln** in ein Sieb abgießen, den **Sud** in der kleinen Pfanne auffangen und bei starker Hitze 2-4Min. einköcheln lassen. Das **Risotto** mit dem **Sud** und den **Petersilienstängeln** verfeinern. Die **Muscheln** und die **Chorizo** darauf anrichten und mit den **Petersilienblättern** bestreut servieren. Den **Blütensalat** mit den **Pinienkernen** garnieren und dazu reichen.