

Sake-Muscheln mit Überraschung

Ein raffiniertes, aber rasch
zubereitetes Rezept

Es ist ein Gericht mit Überraschungs-Effekt. Wenn Sie diese köstlichen Sake-Muscheln ausnahmsweise im Topf servieren und dann erst am Tisch den Deckel lüften, erfüllt sich der ganze Raum mit einem so verführerischen Duft, dass man es gar nicht abwarten kann, das erste Schalentier auf dem Teller zu haben. Es ist dieses Spiel mit den Aromen, dieser Mix aus Thymian, Lorbeer, Ingwer, Petersilie. Dazu die Meerestiere und der Buttergeruch, der in die Nase steigt. Ich mag das sehr...



Der Clou an diesem Gericht sind – neben dem Sake – die Kräuterbutter und der Schalotten-Knoblauch-Mix. Beides ist im Nu und einfach zubereitet. Die Kräuterbutter kann man auch schon Tage zuvor fertig machen und in 25-Gramm-Portionen einfrieren. Am praktischsten in Eiswürfelbehältern.

Den Trick kennen Sie ja schon vom Pesto. Sie können die Butter natürlich auch in kleine Stücke schneiden und in einer Vorratsdose ins Tiefkühlfach stellen. Zwar würde die Butter auch im Kühlschrank drei Tage gut halten. Danach aber geht die Frische der Kräuter verloren – und ehrlich gesagt: Damit ist

der Pfiff weg. Einmal eingefroren, haben Sie dieses Schmankerl stets parat, wann immer Sie es benötigen. Und für den kleinen Hunger zwischendurch streichen Sie es einfach mal auf geröstete Baguette-Scheiben Köstlich!

Der Trick mit dem Knoblauch

Kennen Sie das Geheimnis gut bekömmlichen Knoblauchs? Wenn Sie die Zehe halbieren und den Keim im Inneren entfernen, ist Knoblauch besser verträglich und bereitet auch empfindlichen Mägen meist keine Probleme.

Ich persönlich habe ja Muscheln mit asiatischem Touch gern. Daher verwende ich Sake. Sie können den Reiswein aber natürlich austauschen und stattdessen einen schönen Riesling oder Grünen Veltliner wählen. Diese fruchtbetonten Tropfen passen beide ebenfalls hervorragend in diese Speise.

Mein Tipp: Nehmen Sie grundsätzlich nur Weine, die Sie auch gern pur trinken. Sie wissen ja: Je besser die Qualität der Zutaten, desto köstlicher ist am Ende das Ergebnis. Und das gilt eben auch für den Alkohol beim Kochen.

Und weil wir schon bei den Variationsmöglichkeiten sind: Selbstverständlich können Sie statt der Felsenmuscheln auch andere, Miesmuscheln oder etwa Venus- und Stabmuscheln nehmen – eben alles, was Sie mögen und frisch auf dem Markt finden. Beim Kauf von Muscheln sollten Sie darauf achten, dass möglichst alle noch geschlossen sind.



Statt Felsenmuscheln kann man für die Zubereitung dieses Rezepts auch ganz normale Miesmuscheln verwenden.

Zutaten (für 4 Pers.)

Für die Kräuterbutter:
100 g Butter
30 g Petersilie
30 g Schnittlauch
5 g frischer Ingwer
½ Zitrone
Salz, Pfeffer

Butter eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Mit einem Schneebesen cremig-sämig rühren. Kräuter fein hacken, Ingwer schälen, fein reiben, alles hinzufügen. Zitrone auspressen. Saft beimengen. Salzen, pfeffern. Alles gut vermischen, kühl stellen.

Knoblauch-Schalotten-Mix:
150 g Schalotten

UND SO WIRD'S GEMACHT

1 Knoblauchzehe
Olivenöl
150 ml Sake
1 Lorbeerblatt
1 EL Thymianblätter

Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden, bei mittlerer Hitze in Öl anschwitzen. Mit Sake ablöschen, Lorbeer und Thymian hinzufügen. So lange reduzieren, bis der Sake eingekocht ist.

Muscheln:
1 kg Felsenmuscheln (Mejillones de Roca)
Olivenöl
100 ml Sake

Muscheln in ein Waschbecken geben. Sind manche geöffnet, Schalen kurz zusammendrücken. Schließen sie sich, ist der Muskel okay, die Muschel auch. Wenn nicht, sollten Sie die betreffenden Exemplare sofort entsorgen. Geschlossene Muscheln unter kaltem, fließendem Wasser abbürsten. Den Bart mit einem Tafelmesser entfernen. Etwas Olivenöl in einen ausreichend großen Topf (!) geben, bei großer Hitze erwärmen, Muscheln hineingeben. Rechtshänder nehmen nun den Deckel in die linke Hand, gießen mit der rechten Hand schnell den Sake

in den Topf, schließen umgehend den Deckel. Linkshänder machen es umgekehrt. Temperatur reduzieren. Nach zwei Minuten etwa öffnen sich die Muscheln, sonst eine Minute weiter dampfgaren. Schalotten-Mix und zirka 25 Gramm Kräuterbutter über die Schalentiere geben – und wenn Sie mögen – noch etwas Zitronenschalen-Abrieb. Die Zitrusnote passt gut zu den Meerestieren. Umrühren, kurz ziehen lassen. Fertig! Sie können geröstetes Brot mit Kräuterbutter dazu reichen. Dazu Brot aufschneiden (längs oder quer), mit Butter bestreichen, im Ofen bei zirka 170-180 Grad goldbraun werden lassen.



MIT KÄLTE GEGEN FETTPOLSTER
KEINE OPERATION. KEINE SPRITZEN.
KEINE AUSFALLZEIT.

VORHER



NACHHER



Ästhetische Medizin, Mallorca. Dr. med. Petra Rau
Centro Comercial Mercadona, local 2.1
07181 Palmanova - Tel: +34 971 135007
www.drpetra Rau.com