

Miesmuscheln im herzhaften Tomatensud

Zutaten (4 Personen):
2 Schalen küchenfertige Muscheln je 1½ kg, Zwiebeln, Möhren, Porree, Knoblauch, Siebenerlei, 1½ l passierte Tomaten oder frische Tomaten selber abziehen, etwas Öl, Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter

1. Die Muscheln aus der Verpackung nehmen, in eine große Schale oder in die Spüle geben, unter fließendem Wasser kräftig durchwaschen und beisseite stellen. Oftmals sind viele Muscheln nach dem öffnen der Schale offen. Bitte nicht erschrecken, die Muscheln brauchen erst einmal einige Zeit, um sich an die veränderte Atmosphäre zu gewöhnen. Putzen Sie das Gemüse, dann in Streifen oder Würfel schneiden. Für einen gehaltvollen Sud reicht ein gehäufter Suppenteller voll.

2. Die Muscheln werden nun sorgfältig nachgesehen, auf einen Durchschlag gegeben und die kaputten aussortiert. Die Offenen zusammendrücken oder an der Arbeitsplatte kurz anklopfen. Schließt sich die Muschel nicht, bitte entsorgen. Erfahrungsgemäß hat man aber bei den küchenfertigen Muscheln kaum Abfall.

3. In einem großen Topf das Gemüse in etwas Öl anschmoren, den in Scheiben geschnittene Knoblauch dazugeben und kurz schmoren. Mit den passierten Tomaten ablöschen, etwas Sahne oder Milch, mit einer Prise Zucker, Salz, und Pfeffer abschmecken, die Lorbeerblätter dazu. Das Ganze kräftig aufkochen lassen und die Muscheln in den Sud geben. Aufkochen lassen, auf Klein stellen und knapp 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch einige Male schwenken.

4. In tiefen Tellern, Pastateller eignen sich besonders gut, anrichten. Dieser gehaltvolle Sud schmeckt jedem Gast und man sollte ihn wirklich mitessen. Dazu ein warmes Baguette und etwas Salat. Ein wenig Käse danach rundet dieses leckere Essen ab.

Guten Appetit, genießen Sie es!

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!