

**Tarik Rose**  
**Curry-Miesmuscheln**

**Freitag, 27. Januar 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

## Zutaten

### Für das Brot und die Mayonnaise

1/2	Baguettebrot
ca. 150 g	Olivenöl
1	Limette
1/2	Knoblauchzehe
1	Eigelb
1 TL	scharfer Senf
1 Msp.	Wasabipulver
1 Prise	brauner Zucker
etwas	Salz



### Für die Muscheln

2	Karotten
2	Pastinaken
1	Fenchelknolle
150 g	Grünkohl
3	Knoblauchzehen
1/2 Bund	Koriander
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Limette
2 kg	Miesmuscheln
2 EL	Olivenöl
2 TL	Currypaste
150 ml	Pastis
300 ml	Weißwein
1 Msp.	Safranfäden
2 EL	Kokosmilch
1 TL	Honig
1 Spritzer	Fischsauce
1 Spritzer	Sojasauce

## Zubereitung

1.

Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten rösten. Herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

2.

Für die Mayonnaise die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen.

3.

Eigelb, Senf, Limettensaft- und abrieb, Wasabi, Zucker und Knoblauch in ein hohes schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren, dann langsam ca. 100 ml Olivenöl zugeben und untermixen. Die Mayonnaise mit Salz abschmecken.

4.

Für die Muscheln Karotten und Pastinaken schälen und in Streifen schneiden. Fenchelknolle putzen, ebenfalls in Streifen schneiden. Grünkohl putzen und in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen. Waschen und das Wasser gut ausdrücken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

5.

Muscheln gründlich waschen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.

6.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen, die Gemüse, Grünkohl und Knoblauch darin anschwitzen. Currypaste dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Pastis ablöschen. Die Muscheln zugeben und kurz anschwenken. Weißwein und Safran dazugeben und die Muscheln zugedeckt solange dünsten bis sie sich öffnen (ca. 5 Minuten). Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben, müssen weggeworfen werden.

7.

Alles mit Kokosmilch, Honig, Fischsauce und Sojasauce abschmecken. Direkt vor dem Anrichten Limettensaft, Petersilie und Koriander dazugeben.

8.

Die Muscheln anrichten und mit dem gerösteten Brot und der Mayonnaise servieren.

Pro Portion: 978 kcal / 4085 kJ

55 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 45 g Fett