

MIESMUSCHELN

Sie sind nicht nur besonders vitaminreich und kalorienarm, Muscheln sind lecker und sehr gesund. Wenn wir Muscheln essen, so fühlen wir uns gleich, als wären wir am Meer. Zudem liefern Sie uns sehr viel gesundes Eiweiß.

Möchten Sie sich Schönschlemmen? Dann finden Sie gerade in Miesmuscheln genügend Selen, Zink, Jod und jede Menge Vitamin A. Dank des hohen Eiweißgehaltes und den wenigen Kohlenhydraten dürfen Sie ohne Probleme auch abends sehr gerne Ihr Abendessen mit Miesmuscheln bereichern



Hier eine schnelle Fotorezeptur:

- Muscheln waschen
- Gemüse nach Geschmack klein schneiden.
- Würzen mit Fischsalz und Zitronenpfeffer.
- Etwas Weißwein angießen und alles gut durchrühren.
- Im vorgeheizten Kombi-MULTI-Dampfgarer bei 96°C Vital Dampf (Dampfstufe 100%) oder Dämpfen garen.

Garzeit:

"Kleine Sorten 15 Minuten"

"Große Sorten 25 Minuten"

Danach kurz durchrühren und mit gehackter Petersilie bestreuen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln.

Tipp:

Muscheln kühlen rasch aus.

Zum WARMHALTEN werden die Muscheln im Sud bei Vital Dampf oder Dämpfen mit 80°C im Kombi-MULTI-Dampfgarer perfekt bis zu 30 Minuten saftig gehalten!

Als Beilage ist ein frisches warmes "Pane Gigante" von unserer Koch-DVD oder ein Baguette perfekt.