

# Muscheltopf mit Garnelen



Koch: Christoph Koscielniak, CHEFS CULINAR

## ZUBEREITUNG

Muscheln gründlich putzen und abspülen. Garnelen schälen und vom Darm befreien. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln schälen und in feine Streifen schneiden. Porree waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Garnelen, Gemüsestreifen und Knoblauch in aufgeschäumter Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Salz sowie mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Lorbeerblatt und Piment zufügen.

Muscheln dazugeben und mit einem Deckel verschließen. Muscheln aufdämpfen lassen und durchschwenken. Hitze minimieren und alles kurz weiter im Sud ziehen lassen. Wenn die Schalen geöffnet sind, können die Muscheln und Garnelen samt Sud serviert werden.

### PROFI-TIPP

Zu den Muscheln passt gebuttertes Schwarzbrot oder Pumpernickel. In breite Streifen schneiden und dazu servieren.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Muscheln und Garnelen mit Gemüse und Fond in tiefe Teller oder Schalen füllen.

## ZUTATEN für 10 Portionen

4 kg	Miesmuscheln
700 g	Riesengarnelen, TK
250 g	Gemüsezwiebeln
250 g	Bundmöhren
250 g	Knollensellerie
200 g	Petersilienwurzeln Bund
200 g	Porree
20 g	Zwiebelknoblauch
100 g	Butter
300 ml	Weißwein zum Kochen
20 g	Kräuter-Ursalz
10 g	weiße Pfefferkörner
1 g	Lorbeerblätter
1 g	Piment



### Nährwerte

(pro Portion à 370 g)

Energie: 172 kcal / 714 kJ

Fett: 8,8 g

Kohlenhydrate: 6,0 g

Eiweiß: 11,50 g