

Cozze al forno

Miesmuscheln aus dem Ofen



Zutaten für 4 Personen

600–800 g Miesmuscheln Die Muscheln zuerst mindestens eine halbe Stunde in kaltes Wasser einlegen. Putzen: Mit dem Messerrücken oder mit grober Stahlwolle. Den «Bart» wegzupfen, zweimal kalt spülen und in kaltem Wasser stehen lassen.

Eine möglichst weite Bratpfanne erhitzen, die Muscheln in ein Nudelsieb abgießen und in die Pfanne geben. Auf hoher Hitze zugedeckt wenige Minuten kochen und warten, bis sie sich geöffnet haben.

Dann gleich vom Feuer nehmen, Deckel wegnehmen und leicht auskühlen lassen. Die Muscheln öffnen, die Deckel wegnehmen. Wenn eine Muschel nur knapp geöffnet ist, das Küchenmesser zu Hilfe nehmen und vorsichtshalber an der Muschel riechen. Wenn sie gut duftet, kann man sie auch gut essen.

Ein Backblech mit Papier auslegen und die Muschelhälften daraufgeben.

ca. 2 EL Paniermehl, wenn möglich selber durchgedreht aus getrockneten Brotresten
1 EL Petersilie gehackt und
1 Knoblauchzehe durchgedrückt

Paniermehl, Petersilie und Knoblauch mit Olivenöl mischen, bis eine dicke Masse entsteht. Die Muscheln damit bestreichen.

Im Ofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten überbacken. Sobald es brutzelt, das Blech aus dem Ofen nehmen und die Muscheln anrichten.

Geht als Fingerfood – als Antipasto – als Hauptgericht – geht immer – und überzeugt sogar Nicht-Muschelesser!

VERONICAS TIPP

Dazu Brot servieren oder weisse Böhnchen, aromatisiert mit etwas Salbei – und natürlich Olivenöl. Wir verwenden dafür die Fagioli Zolfini, das sind toskanische, besonders feine und typische Böhnchen, die so rar geworden sind, dass deren Anbau und Verkauf von Slow Food gefördert wird.