BELLA POLETTO

DIE ECHTE ITALIENISCHE KÜCHE – IN UNSERER SERIE ZEIGT STERNEKÖCHIN CORNELIA POLETTO, WIE DIE LECKERSTEN REZEPTE AUS BELLA ITALIA GARANTIERT GELINGEN. ZUM SAMMELN UND GENIESSEN!

Einfach ausschneiden und sammeln

17. FOLGE

MUSCHELSALAT

MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI

Cornelia Poletto rührt die feine Thymian-Vinaigrette an

Die Zucchini werden in einer Grillpfanne geröstet

MUSCHELSALAT MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI

SCHWIERIGKEITSGRAD: **mittel**
ZUBEREITUNGSZEIT: **ca. 1 Stunde**

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):
1,2 kg gemischte Muscheln (z. B. Mies-, Venus-, Herzmuscheln), 2 Schalotten, 4 Knoblauchzehen, 4 Thymianzweige, 130 ml Olivenöl, 100 ml Weißwein, 1 TL fein geschnittene Thymianblättchen, 2 EL fein geschnittene glatte Petersilie, 1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale, Fleur de Sel, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1–2 EL Zitronensaft, 30 g Queller (dickfleischige knackige Salzpflanze, auch Meeresspargel genannt, Alternative: Rucolasalat), 8–12 Kirschtomaten, 200 g gegrillte Paprikaschoten (Pimientos, aus dem Glas), 8 Mini-Zucchini oder 2 Zucchini (à 200 g).

ZUBEREITUNG:
1. Miesmuscheln abbürsten und – falls vorhanden – den Bart entfernen. Alle Muscheln gründlich waschen. Exemplare, die sich auch bei Berührung nicht schließen, wegwerfen. Muscheln abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und beides fein würfeln.
2. Schalotten, Knoblauch und Thymianzweige in 2 EL heißem Öl andünsten. Miesmuscheln zufügen, mit Weißwein ablöschen. Zugedeckt 3 Minuten garen. Kleine Muscheln zufügen und weitere 5 Minuten garen, bis alle Muscheln geöffnet sind. Ab und zu umrühren. Muscheln auf ein Sieb geben, Sud auffangen. Geschlossene Muscheln wegwerfen. Sud um die Hälfte einkochen.
3. Muschelsud, fein geschnittenen Thymian, Petersilie, Zitronenschale und 100 ml Öl verrühren. Vinaigrette mit Fleur de Sel, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Queller ca. 20 Sekunden in ungesalzenem Wasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen (Rucola waschen, trocken tupfen). Tomaten nach Wunsch häuten, Paprikaschoten in Streifen schneiden.
5. Zucchini putzen, waschen. Mini-Zucchini längs halbieren, größere in dünne Scheiben schneiden. In einer mit dem restlichen 1 EL Öl bepinselten Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun braten, salzen und pfeffern.
6. Zucchini auf Teller geben. Vinaigrette in einer Pfanne mit Muscheln, Tomaten und Paprika leicht erwärmen. Queller oder Rucola unterheben, auf den Zucchini verteilen.

PRO PORTION:
ca. 410 kcal, 14 g Eiweiß, 31 g Fett, 10 g Kohlenhydrate

Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bereits erschienenen Folgen herunterladen.

POLETTOS WEIN-TIPP

Zum feinen Muschelsalat empfiehlt Sommelier Remigio Poletto einen extra trockenen Weißwein von der Loire: „Die leicht mineralischen Noten des 2006er Sancerre von Gérard Boulay harmonieren wunderbar mit Meeresfrüchten.“ Die Flasche kostet 21 Euro und ist zu bestellen über wein@poletto.de.

FOTOS: Julia Hoersch · PRODUKTION: Christine Golli, Marianne Zunner · FOODSTYLING: Susanne Walter · HAIRSTYLING & MAKE-UP: Nathalie Tomm-Fischer