



POLETTO

ITALIENS KÜCHE

Sterneköchin Cornelia Poletto zeigt in unserer Serie, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!

Einfach ausschneiden und sammeln



FOLGE 91

Jakobsmuscheln

auf Avocadosalat mit Mango-Vinaigrette





Gut gelöst: Frisch aus der Schale sind Muscheln am besten



Richtige Schnittstelle: So schneidet man Mangos vom Kern

Jakobsmuscheln

auf Avocadosalat mit Mango-Vinaigrette

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 45 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen):

6 Jakobsmuscheln (in der Schale), 1 Mango (ca. 300 g), Saft von 1 Limette, 1 TL Ahornsirup, Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle, 6 EL Olivenöl, je 1 EL Schnittlauchröllchen und fein geschnittener Koriander, 1/2 rote Chilischote, 2 Mini-Romanasalate, 2 reife Avocados.

1 Zum Auslösen der Muscheln die Klinge eines kleinen stabilen Messers seitlich in den Schlitz zwischen den Schalenhälften einführen und entlang der Schalenwölbung den Schließmuskel der Muschel durchtrennen. Die Muschel aufklappen. Das weiße Muschelfleisch herauslösen, dunkle und rötliche Teile (Rogen/Corail) entfernen. Muschelfleisch waschen und gut trocken tupfen.

2 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den abgeflachten Seiten links und rechts am Kern entlang abschneiden und fein würfeln. Limettensaft, Ahornsirup, Fleur de Sel, Pfeffer, 4 EL Öl und die Kräuter verrühren, Mangowürfel untermischen. Chilischote aufschlitzen, entkernen und fein schneiden, ebenfalls untermischen. Abschmecken.

3 Romanasalat putzen, Blätter ablösen, waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Blätter in Streifen schneiden, den Rest in Stücke zupfen.

4 Die Avocados rundherum einschneiden, die Hälften gegeneinander drehen und voneinander lösen, den Kern entfernen. Hälften schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf vier Teller verteilen. Romanasalat darübergeben und die Limetten-Mango-Vinaigrette darauf verteilen.

5 Restliche 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Muschelfleisch – nach Wunsch mit einem Buntmesser (so entsteht beim Anbraten ein Streifenmuster auf der Muschel) – quer halbieren und im heißen Öl von jeder Seite ca. 30 Sekunden bei starker Hitze braten. Mit Fleur de Sel würzen. Auf dem Avocadosalat anrichten.

Pro Portion: ca. 230 kcal, 7 g Eiweiß, 16 g Fett, 13 g Kohlenhydrate

Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuersie.de/poletto können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.

Polettos Wein-Tipp



Zu den Jakobsmuscheln empfiehlt Cornelia Polettos Sommelier Dirk Pauleweit einen Weißwein aus Rheinhessen: „Der 2009 Weißburgunder & Chardonnay ‚Editio Classica‘ trocken von Peth-Wetz hat eine immense Intensität. Er duftet nach Apfel und weißen Blüten, schmeckt nach Banane und Zitrone und hat nussige Anklänge.“ Pro Flasche ca. 7,50 Euro, über fam@poletto.de oder Tel. 0 40/4 80 21 59.