1A+1B Fisch

# Italienische Muscheln

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 4 personen

## Zubereitungsart

1. Die Muscheln gründlich unter fließendem Wasser waschen, offene Muscheln entfernen und in einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl in einem Muscheltopf erhitzen und Knoblauch, Zwiebel und Chilischote 3 Minuten andünsten. Tomatenwürfel, Tomatenmark und Sardellen hinzufügen und köcheln lassen bis die Tomaten weich sind und die Sardellen geschmolzen sind. Das Basilikum hinzufügen und gut umrühren. Die Muscheln hinzufügen und einige Male gut schütteln, damit die Tomatenmischung gut über die Muscheln verteilt ist. Dann den Weißwein und die Brühe hinzugießen und den Deckel auf den Topf legen. Den Topf gelegentlich schütteln und die Muscheln kochen bis alle Muscheln offen sind.

## Zutaten

- [ ] 2 kg Muscheln in der Schale
- [ ] 7 Tomaten, in kleinen Würfeln
- [ ] 1 große Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 2 große Knoblauchzehen, gepresst
- [ ] 2 TL Tomatenmark
- [ ] 2 Sardellenfilets
- [ ] 1 Glas trockener Weißwein
- [ ] 200 ml Gemüsebrühe
- [ ] 4 EL Olivenöl
- [ ] 2 Handvoll Basilikum
- [ ] 1 Chilischote, sehr fein geschnitten (oder 2 TL getrocknete Chiliflocken)

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **281 kcal** |
| Kohlenhydrate | **13 g** |
| Fett | **13 g** |
| Eiweiß | **18 g** |