2A

Östliche Muscheln

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Die Muscheln gründlich unter fließendem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl in einem Muscheltopf erhitzen und Knoblauch, rote Chili, Ingwerpulver und das gesamte Gemüse 3 Minuten darin braten. Achtung: die Sojasprossen noch nicht hinzufügen! Brühe, Limettensaft und Muscheln hinzufügen. Kochen bis alle Muscheln offen sind und den Topf regelmäßig schütteln. Zum Schluss die Sojasprossen hinzufügen, gut umrühren und genießen!

Zutaten

- [ ] 2 kg Muscheln in der Schale
- [ ] 3 EL Sesamöl
- [ ] 2 Knoblauchzehen, gepresst
- [ ] 1 rote Chili, in Ringen ohne Kerne
- [ ] 1 EL Ingwerpulver
- [ ] 1 Lauch, in Ringen
- [ ] 3 rote Zwiebeln, in Ringen
- [ ] 1 rote Paprika, in Streifen
- [ ] 1 Schale Sojasprossen
- [ ] 100 ml Gemüsebrühe
- [ ] 1 Limette, Saft ausgepresst

Nährwerte pro Person

Energie	**439 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**49 g**