

Miesmuschel-Suppe

Raffiniert, fruchtig, aromatisch: In den kalten Monaten kommt bei uns des Öfteren eine mediterrane Miesmuschelsuppe auf den Tisch. Denn die wärmt nicht nur von Innen, sondern erinnert uns mit ihrem intensiven Tomatengeschmack an wärmere Tage. Du kannst sie dabei als Auftakt eines Meeresfrüchte- bzw. Fischmenüs servieren (hierfür halbe Menge verwenden) oder sie mit einem Stück Weißbrot als Hauptgang reichen.



Miesmuschelsuppe | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 1 Kilogramm Miesmuscheln | 800 Gramm Cocktailtomaten aus der Dose | 2 kleine Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 400 Milliliter Weißwein | 2 Esslöffel Tomatenmark | 2 Esslöffel Olivenöl | 1 Zitrone | 2 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer | Petersilie



Miesmuschelsuppe | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (70 Minuten): 1. Muscheln gründlich waschen und geöffnete Muscheln aussortieren. 2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl glasig braten. 3. Mit Weißwein ablöschen, aufkochen, Muscheln hinzugeben und bei starker Hitze circa 8 Minuten kochen, bis sich die Muscheln öffnen. 4. Muscheln mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, geschlossene Muscheln aussortieren und die anderen von der Schale befreien. 5. Weinsud auf die Hälfte reduzieren, dann Tomaten, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und den Saft einer Zitrone hinzugeben. 6. Aufkochen und nochmals 15 Minuten köcheln lassen. 7. Muscheln in der Suppe aufwärmen und mit frischer Petersilie servieren.

Jetzt mehr Rezepte für [Suppen & Eintöpfe](#) und weitere [Rezepte mit Muscheln](#) oder gleich alle [Fisch & Meeresfrüchte Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 759 Kalorien | 23,6 Gramm Fett | 48,9 Gramm Kohlenhydrate | 55,7 Gramm Eiweiß