# Mejillones a la marinera

Meeresfrüchte-Tapas sind ebenso traditionell wie beliebt. Einer der Klassiker: Mejillones a la marinera. Die Miesmuscheln in Tomatensauce werde dabei in der Schale serviert. Wir reichen dazu gerne frisch gebackene Tapas-Brot.



Mejillones a la marinera | Foto: Linda Katharina Klein
**Zutaten (2 Schälchen):** 500 Gramm Miesmuscheln | 200 Gramm gehackte Tomaten (aus der Dose) | 2 Knoblauchzehen | 75 Gramm Zwiebeln | 2 Esslöffel Olivenöl | 0,5 Teelöffel Zucker | 0,5 Teelöffel Salz | 200 Milliliter Weißwein



Mejillones a la marinera | Foto: Linda Katharina Klein
**Zubereitung (30 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, Tomaten, Salz und Zucker hinzugeben. 4. Aufkochen, Muscheln hinzugeben, Deckel schließen und bei starker Hitze circa 8-10 Minuten kochen, bis sich die Muscheln öffnen. 5. Muscheln samt der Sauce servieren.

Dazu passt hervorragend: Tapas-Brot! Jetzt weitere Tapas-Rezepte, mehr spanische Rezepte und weitere Rezepte mit Muscheln oder gleich alle Fisch & Meeresfrüchte Rezepte entdecken!

**Nährwerte/Portion:** 338 Kalorien | 12,9 Gramm Fett | 24,5 Gramm Kohlenhydrate | 19,9 Gramm Eiweiß