



Jakobsmuscheln auf galizische Art (Vieiras al la gallega)

Zutaten

- 5 Stängel Petersilie
- 800 g Jakobsmuscheln, tiefgefroren
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 250 ml Weißwein
- 4 cl Orujo-Schnaps
- 1 TL Maggi Würzmischung 3, für pikantes Geflügel
- 4 EL Paniermehl
- etwas Zimt

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.
2. Petersilie waschen und klein schneiden. Jakobsmuscheln auftauen, waschen und trocken tupfen. Das Muschelfleisch mit Zitronensaft beträufeln. 4 kleine, flache Gratinförmchen mit 1 EL THOMY Reines Rapsöl einfetten.
3. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 3 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 5 Min. dünsten. Petersilie zugeben. Weißwein und Orujo-Schnaps zugießen und aufkochen. Mit Maggi Würzmischung 3 und Zimt würzen und abschmecken.
4. In jedes Gratinförmchen ca. 4 Stücke Muschelfleisch legen. Die Sauce darüber geben und mit Paniermehl bestreuen. Im Backofen ca. 12 Min. goldbraun backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	24 g
Energie	373 kcal
Fett	13 g
Protein	24 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen