



Miesmuscheln "Thai-Style"

Zutaten

- 150 g Möhren
- 100 g Lauch
- 50 g Zwiebeln
- 1 Stängel Zitronengras
- 5 cm Ingwer
- 1 kg Miesmuscheln
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 TL Curry
- 1 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 150 ml Wasser
- 165 ml Kokosmilch
- 0,25 Bund Koriander

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Zitronengras waschen, den Stielansatz und die äußeren Blätter entfernen, andrücken und dritteln. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Miesmuscheln unter fließendem Wasser gründlich waschen, geöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen.
3. In einem großen Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Möhren, Lauch, Zwiebelwürfel, Zitronengras und Ingwer darin anschwitzen. Mit Curry bestäuben und mitrösten. Muscheln zugeben.
4. MAGGI Ideen vom Wochenmarkt Gemüse Bouillon in warmem Wasser auflösen und zusammen mit Kokosmilch zugießen und zum Kochen bringen. Dann abgedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 10 Min. kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Noch geschlossene Muscheln aussortieren und entsorgen.
5. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Die Muscheln mit dem Koriander bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	450 kcal
Fett	21 g
Protein	44 g

🕒 40 Minuten

⊕ 2 Portionen