Italienische Garnelen-Miesmuschelsuppe

Italienische Garnelen-Miesmuschelsuppe – zuppa di cozze e gamberetto

Leicht | 4 Portionen | 55 min.



Mit fruchtigen Tomaten, Kräutern und knusprig angebratenen Garnelen: diese italienische Miesmuschelsuppe ist ein maritimer Genuss. Ohne die Muschelschale, lässt sich die Suppe noch leichter essen. Gustosissimo!

Die Bezeichnung Miesmuschel stammt übrigens vom mittelhochdeutschen Wort „Mies“ für Moos – denn Miesmuscheln bedecken den Grund des Meeres wie ein Teppich, wie Moos also. Schon gewusst?

Zutaten

1 kg Miesmuscheln

4 große Garnelen

1 Packung ORO di Parma stückige Tomaten (à 400 g)

3 EL ORO di Parma Tomatenmark mit Würzgemüse

3 Zweige Thymian

350 ml Weißwein (oder Fischfond)

3 Zwiebeln (ca. 175 g)

3 Knoblauchzehen

1 große Fenchelknolle (ca. 350 g)

5 EL Olivenöl

1 Tütchen Safranfäden (0,1 g)

3 Lorbeerblätter

3 Stängel Petersilie

½ Zitrone

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Schritt 1: Die Muscheln

Zunächst die Miesmuscheln unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen. Olivenöl erhitzen und 1 kg Miesmuscheln hinzugeben. 200 ml Weißwein und Thymian dazugeben und die Muscheln anschließend ca. 7 Minuten kochen lassen, bis alle geöffnet sind. Währenddessen den Fenchel in feine Würfel schneiden. Die Muscheln daraufhin herausnehmen, den Sud abkühlen lassen und auffangen.

Schritt 2: Die Suppe

Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel in Olivenöl dünsten. 150 ml Weißwein, den aufgefangenen Sud und Safran hinzufügen. Die Suppe anschließend zum Kochen bringen und die stückigen Tomaten hinzugeben. Als Nächstes das kräftige ORO di Parma Tomatenmark mit Würzgemüse und Lorbeerblätter unterrühren und bei mittlerer Hitze für 15 Minuten kochen lassen. Danach das Muschelfleisch und die Petersilie hinzufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken – cosí buono!

Schritt 3: Die Garnelen

Die Garnelen in einer Pfanne mit Zitronenscheiben, Knoblauch und Thymian in Olivenöl braten und mit der Suppe servieren.

Verwendete Produkte:





Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte