



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

Zutaten: Miesmuscheln, Olivenöl, Weißwein, Thymian, Fenchel

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

Zutaten: Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel, Olivenöl, Weißwein,
Safran, Miesmuschel-Sud, stückige Tomaten, Tomatenmark mit
Würzgemüse, Lorbeerblätter, Muschelfleisch, Petersilie, Salz
und Pfeffer

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 –
così buono!

Schritt 3: Die Garnelen

Zutaten: Garnelen, Zitronenscheiben, Knoblauch, Thymian

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