Miesmuscheln alla Parmigiana

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 3-4 Personen:

1½	kg	Miesmuscheln
3	ST	Knoblauchzehen
60	ml	Olivenöl
		Salz und Pfeffer

20 - 40 g Parmesan nach Geschmack

Herstellung:

1. Die Miesmuscheln unter fließendem Wasser mit einer kleinen Bürste säubern, vom Bart am Rand befreien und dabei geöffnete Muscheln aussortieren.
2. Die Muscheln in kochendes Wasser schütten und ca. 3-4 Minuten garen.
3. Danach das Kochwasser abseihen.
4. Nun die geöffneten Muscheln öffnen und nur eine Hälfte mit dem Muschelfleisch in eine Auflaufform legen.
5. Verschlossene Muscheln werden auch hier wieder aussortiert.
6. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
7. Mit Öl, Salz und Pfeffer mischen.
8. Die Knoblauch-Öl-Mischung über die Muschelhälften in der Auflaufform träufeln.
9. Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.
10. Und ca. 8 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C überbacken.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.