Gebackene Muscheln, aus Spanien

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 3-4 Personen:

1	ST	Ei
150	ml	Milch
1	EL	Olivenöl
100	g	Weizenmehl, glatt
		Salz
1,5	kg	Miesmuscheln
		Mehl zum Melieren
6	EL	Aioli
1	ST	Zitrone (geviertelt) zur Ausfertigung

Herstellung:

1. Für die frittierten Muscheln ein Ei mit Milch und Öl verquirlen.
2. Mehl unterrühren, bis ein cremiger Teig entsteht. Den Ausbackteig mit Salz würzen, abdecken und einige Minuten quellen lassen. Frittieröl auf ca. 180 °C erhitzen.
3. Miesmuscheln unter fließendem Wasser abbürsten.
4. Bereits geöffnete Muscheln wegwerfen.
   Muscheln in einen Topf legen und wenig Wasser zufügen.
5. Einen Deckel auflegen, die Muscheln auf höchster Stufe schnell zum Kochen bringen und 4-5 Minuten auf höchster Stufe weiter kochen, bis sie sich geöffnet haben.
6. Alle Muscheln, die dann noch geschlossen sind, wegwerfen.
7. Das restliche Muschel Fleisch aus den Schalen lösen und in Mehl wenden.
8. Die den Teig tauchen und portionsweise 2-3 Minuten frittieren.
9. Die Muscheln abtropfen lassen und mit Zitronenspalten und Aioli servieren.

Aioli

1	ST	Knoblauchknolle
3-4	cl	Olivenöl
		Salz und etwas Milch

Herstellung:

1. Für die Aioli den Knoblauch schälen und durch die Knoblauch Presse drücken.
2. Langsam Öl untermixen, bis eine Paste entsteht.
3. Die Menge vom Öl richtet sich nach der Größe und frische der Knoblauchknolle.
4. Aioli original zum Schluss etwas Milch als mit Salz würzen.

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