Überbackene Jakobsmuscheln

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

5 St.	Jakobsmuscheln, in der Schale
1 St.	Orange
	Olivenöl kaltgepresst, mit wenig Eigengeschmack
	Ingwer, frisch
	Pfeffer, schwarz – frisch gemahlen
	Thymian, frisch

Herstellung:

1. Muscheln öffnen, Fleisch von der Schale lösen.
2. Zurecht geputztes Muschelfleisch mit Corail in die gereinigte Muschelhälfte hineingeben.
3. Orange in Scheiben schneiden – vierteln und ein Teil jeweils zum Muskelfleisch geben.
4. Ewas Tropfen Olivenöl darauf geben.
5. Etwas frisch geriebenen Ingwer darauf.
6. Mit frisch gemahlenen Pfeffer und Thymian würzen.
7. Bei 200 Grad 5 Minuten im Roh backen.
8. Noch warmer servieren.

Andreas Virgolini

Dipl. Diätkoch, Küchenmeister