

# Gedünstete Schwertmuscheln

## ZUTATEN

Für 4 Portionen

1 kg Schwertmuscheln Salz 1 Fenchelknolle, 300g 80 g Staudensellerie  
150 g Schalotten 2 kleine Knoblauchzehen 1 Bund Basilikum 100 g Kirschtomaten  
30 g Butter 2 Ei Olivenöl Pfeffer 50 ml Wermut, z.B. Noilly Prat

## NÄHRWERTE

pro Portion  
187 kcal  
9 g Eiweiß  
12 g Fett  
7 g KH

## ZUBEREITUNG

1. Schwertmuscheln in kaltem Salzwasser mindestens 2 Stunden wässern, das Wasser dabei öfter wechseln.
2. Fenchel putzen, Strunk entfernen, das Grün in kaltem Wasser beiseitelegen. Knolle halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Staudensellerie waschen, schräg in feine Scheiben schneiden, Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Basilikumblätter abzupfen, mit dem abgetropften Fenchelgrün fein schneiden. Tomaten waschen, putzen und halbieren.
3. Muscheln in ein Sieb geben, nochmals gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Butter und Öl in einem großen, breiten Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten farblos dünsten. Fenchel und Sellerie dazugeben und weitere 1-2 Minuten dünsten, leicht salzen und pfeffern. Mit dem Wermut und 100 ml Wasser ablöschen, bei starker Hitze zugedeckt kurz aufkochen, Muscheln und Tomaten dazugeben, zugedeckt 2 Minuten garen, dabei den Topf ab und zu rütteln. Deckel abnehmen, Kräuter unter die Muscheln mischen und sofort servieren.

