

Überbackene Muscheln mit Senfsauce



Zubereitung

1. Für die Sauce Eigelb, Senf, Zitronensaft und Ingwersirup verrühren. Öl im Fadenlauf dazugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.
2. Muscheln kalt abspülen und kontrollieren. Beschädigte oder geöffnete Muscheln aussortieren. Wasser aufkochen. Muscheln beigeben und zugedeckt 3-4 Minuten garen, bis sie sich öffnen. Muscheln abgießen und auskühlen lassen. Noch verschlossene Muscheln aussortieren. Zwiebel und Knoblauch hacken. Karotte in Würfelchen schneiden. Alles in etwas Öl andünsten. Petersilie hacken. Mit geriebenem Sbrinz und Paniermehl beigeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Ofengrill vorheizen. Muscheln aus den Schalen lösen und wieder hineinlegen. In eine ofenfeste Form legen. Paniermehl-Käse-Mischung darüberstreuen und mit restlichem Öl beträufeln. Muscheln unter dem Ofengrill 4-5 Minuten überbacken. Sofort mit Senfsauce servieren.

Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	280 kcal
Eiweiss:	8 g
Fett:	23 g
Kohlenhydrate:	10 g

Zutaten für 4 Portionen

20	Miesmuscheln, küchenfertig
1 dl	Wasser
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
0.5	Karotte
3 EL	Olivenöl
2 Zweige	glattblättrige Petersilie
1 EL	geriebener Sbrinz
1 EL	Paniermehl

Senfsauce

1	Eigelb
2 TL	Senf, z. B. Dijon
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Ingwersirup, aus dem Delikatessgeschäft
0.5 dl	Sonnenblumenöl
	Salz
	Pfeffer