

MUSCHEL-SPAGHETTI

das Nordmeer lässt grüssen

Miesmuscheln aus dem Wattenmeer sind eine rare Delikatesse und die Muschelfischerei eine Passion. Kein Wunder: Sie ist ein Job, bei dem man nah an der Natur ist - lange Erfahrung um die natürlichen Zusammenhänge im nordischen Wattenmeer sind die wichtigste Voraussetzung für eine gute Ernte. Die Muschelzucht ist, obwohl vom Menschen gelenkt, ein sehr natürlicher Prozess: Sind die Jungmuscheln ausgebracht, greifen die Muschelfischer in das Wachstum nicht mehr ein. Der Tidenhub, das Wetter und viele andere natürliche Faktoren bestimmen dann das Schicksal einer Muschelgeneration. Nach etwa zwei Jahren ist ein Jahrgang reif zur Ernte – vom September bis April. Sie sind besonders reich an den Mineralstoffen Eisen, Jod und Selen. Zudem ist der Eiweissgehalt der Miesmuschel sehr hoch, sie ist fettarm und hat wenig Kalorien.



Für das Rezept selbst brauchen Sie (bei 2 Personen):

- Ein halbes Packet Spaghetti
- 200 Gramm Miesmuscheln (geschält, tiefgefroren)
- 2 grosse Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl (es geht auch mit einem anderen guten Pflanzenöl)
- 1 Glas Weisswein (den Rest geniessen sie zum Essen)
- 1 Glas Tomatensauce
- Gewürzmischung aus mindestens 1 TL Petersilie, 1 TL Paprika, 1 Prise Salz (dazu, wenn sie mögen: ¼ TL Thymian, frische Minze, ¼ TL Ingwer gemahlen, ¼ TL Zucker)
- ein Bündchen frischen Schnittlauch zum Drüberstreuen am Schluss



So wird es gekocht!



1. Spaghetti „al dente“ kochen (zwischendurch probieren, nicht zerkothen ...)
2. Während sie auf das Kochen des Wassers warten können sie schon mal den Wein probieren (nicht leertrinken, ein Glas voll braucht das Gericht...)
3. **Knoblauch** zerstoßen, Zwiebeln hacken (wer nicht gerne weint, kann die Zwiebeln unter Wasser schälen und in nassem Zustand hacken (oder man fragt den Partner ganz lieb: „Duuhuu Schaaatz, könntest du mir einen kleinen Gefallen tun.?.“). Knobli und Zwiebel in heissen Öl bräunen (nicht schwärzen – also dabei bleiben!).
4. Nun geben sie das übriggebliebene Glas Weisswein dazu und lassen dies 10 Minuten leicht köcheln, um dann die Tomatensauce dazu zugiessen; jetzt darf es weitere 10 Minuten vor sich hin köcheln.
5. Erst jetzt geben Sie die (vorher aufgetauten!) Muscheln dazu und fügen unter langsamem Rühren die selbst erstellte Gewürzmischung bei (jetzt riecht es bereits ganz verführerisch und man möchte am liebsten schon mindestens fünfmal probieren – in gescheiten Kochbüchern heisst das „abschmecken“).
6. Inzwischen sind die Spaghetti fertig und wollen mit den Muscheln in der Sauce baden. Also los – zusammenbringen. (Ich verführe meine Gäste an dieser Stelle, indem ich in das Ganze ein wenig Butter und Rahm untermische).
7. Auftragen und zusammen mit einem knackigen Salat (schon wegen der Verdauung) servieren.



Zum **Trinken** ein Mineralwasser ohne Kohlensäure, und als **Wein** empfehle ich einen italienischen Gavi, einen grauen oder weissen Burgunder. Oder warum nicht einen Chardonnay oder Sauvignon blanc oder gar einen spritzigen Walliser? Ich hab es heute mit einem Pink Flamingo 2006, einem Südfranzosen aus den vins du sable, Listel, probiert. Hat fein geschmeckt.

Prost und „En Guete“ wünscht Ihnen Doris

