


# Kochen

## Muschelragout unter der Blätterteighaube



### ZUTATEN

 Für 4 Personen

**3 kg** Moules (Miesmuscheln)

1 Schalotte **gross**

**3 dl** Weisswein

**6** Pfefferkörner **schwarz**

1 Lorbeerblatt

**Sauce**

**2** Rüebli **gross**

**1** Pastinake (ca. 250 g) oder ersatzweise Knollensellerie

**0.5 Bund** Dill

**1 Esslöffel** Butter

**0.5 dl** Noilly Prat

**2 dl** Rahm

**0.5 Teelöffel** Paprika **edelsüss**

Salz, Pfeffer **aus der Mühle**

**1 Päckchen** Blätterteig rund, ausgewallt

1 Eiweiss

1 Eigelb

**1 Esslöffel** Milch oder Rahm

### NÄHRWERT

**Pro Portion**

**26 g** Kohlenhydrate

**27 g** Eiweiss

**42 g** Fett

**612 g** kKalorien

### ZUBEREITUNG

- 1** Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich bürsten und entbarren. Beschädigte oder weit offene Muscheln aussortieren.
- 2** Die Schalotte schälen und fein hacken. Mit dem Weisswein, den grob zerdrückten Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt in eine grosse Pfanne geben. Aufkochen und 2–3 Minuten lebhaft kochen lassen. Dann die Muscheln beifügen, zugedeckt zum Kochen bringen und noch etwa 3 Minuten weiterkochen lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Mit einer Schaumkelle herausheben. Den Sud durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel giessen und für die Zubereitung der Sauce beiseite stellen.
- 3** Die Muscheln aus der Schale lösen.
- 4** Die Rüebli und die Pastinake schälen und in kleinste Würfelchen schneiden. Den Dill fein hacken.
- 5** In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Rüebli und Pastinake darin andünsten. Mit Muschelsud und Noilly Prat ablöschen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm beifügen und die Sauce noch so lange auf grossem Feuer einkochen lassen, bis sie leicht bindet. Zuletzt Paprika und Dill beifügen und die Sauce würzen. Auskühlen lassen.
- 6** Die Muscheln in 4 feuerfeste Suppentassen oder Souffléformen von etwa 10 cm Durchmesser verteilen und mit Sauce übergiessen. Aus dem Blätterteig 4 Rondellen ausschneiden, die etwas grösser sind als der Durchmesser der Tassen. Den Tassenrand mit Eiweiss bestreichen. Die Blätterteigrondellen über die Tassen legen und die Ränder gut andrücken. Eigelb und Milch oder Rahm verrühren und die Teigdeckel damit bestreichen.
- 7** Die Tassen auf ein Blech stellen und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen 10 Minuten überbacken; dann die Hitze reduzieren und bei 180 Grad weitere 15 Minuten fertig backen.