

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Oktober 2026** ▪
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Martin Steiner

Miesmuscheln im Weißweinsud mit selbstgemachtem Baguette und Kräuter-Knoblauch-Butter

Zutaten für zwei Personen

Für die Miesmuscheln im Weißweinsud:

500 g frische Miesmuscheln
 ¼ Stange Stangensellerie
 ½ Stange Lauch
 1 kleine Schalotte
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g kalte Butter
 75 ml trockener Weißwein
 Wermut, zum Ablöschen
 40 ml Fischfond
 1 EL Olivenöl
 1 Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Miesmuscheln unter fließendem Wasser gründlich säubern und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mithilfe eines Passiertuches abseihen. Geschlossene Muscheln aussortieren.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln beziehungsweise hacken. Stangensellerie und Lauch putzen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Butter und Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotte, Sellerie und Lauch darin glasig anschwitzen. Knoblauch kurz mitdünsten, anschließend mit Wermut, Weißwein und Fond ablöschen und einmal aufkochen lassen. Miesmuscheln zugeben, den Topf mit einem Deckel verschließen und die Muscheln bei hoher Hitze einige Minuten garen. Dann den Sud mit kalter Butter aufmontieren. Sud mit Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie unterheben.

Für das selbstgemachte Baguette:

150 g Skyr
 1 EL Olivenöl
 200 g Weizenmehl, Type 700/550
 1 TL Backpulver
 ½ TL Salz

Skyr, Olivenöl, Mehl, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Baguette formen und mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen etwa 20-22 Minuten goldbraun backen.

Für die Kräuter-Knoblauch-Butter:

2 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Abrieb
 50 g Butter
 4 Zweige glatte Petersilie
 4 Halme Schnittlauch
 2 Zweige Rosmarin
 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter zimmerwarm werden lassen. Knoblauch abziehen und fein reiben oder hacken. Petersilie, Schnittlauch und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter mit Knoblauch und Kräutern verrühren. Butter mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung: Das gebackene Baguette aus dem Ofen nehmen und längs aufschneiden oder mehrmals einschneiden. Großzügig mit der Kräuter-Knoblauch-Butter bestreichen und nochmals 3-5 Minuten im Ofen backen, bis die Butter geschmolzen und das Baguette knusprig ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Miesmuscheln** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: weltweit. Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln