



Lena Rath kocht das Gericht von Oliver Giemsa

## Moules-frites: Miesmuscheln in Weißwein-Wurzelgemüse-Sud mit Pommes frites und Knoblauch-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

### Für die Muscheln:

- 1 kg Miesmuscheln mit Schale
- 1 orangene Karotte
- 1 gelbe Karotte
- 3 Stangen Stangensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Butter
- 400 ml Gemüsefond
- 250 ml trockener Weißwein
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 3 Zweige glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Karotten schälen und in Julienne schneiden. Blätter vom Stangensellerie klein hacken, beiseitelegen und erst am Ende hinzufügen. Selleriestangen putzen und in feine Scheiben schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Selleriestange und später Karotte anbraten. Knoblauch abziehen, hacken und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen. Aus den Kräutern und der Petersilienwurzel ein Bouquet binden und mitkochen lassen. Gemüsefond hinzugeben. Sud ggf. salzen.

Miesmuscheln waschen, geöffnete Muschel aussortieren. Muscheln ins kochende Wasser geben und 4-5 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen bis sie sich öffnen.

### Für die Pommes frites:

- 3 große festkochende Kartoffeln
- 1 Schuss Apfelessig
- Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Fritteuse auf 175 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, in feine Stifte schneiden und für ca. 10 Minuten in ein Wasserbad mit etwas Essig einlegen. Anschließend abtropfen, trockentupfen und in einer Fritteuse bei 175°C für ca. 5 Minuten frittieren. Gut abtropfen lassen und dann nochmals frittieren bis die Pommes goldgelb sind. Vor dem Servieren salzen.

### Für die Knoblauch-Mayonnaise:

- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Zitrone, Saft
- 1 Ei
- 1 El Dijonsenf
- 150 ml Rapsöl
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Ei trennen, Eigelb auffangen, Eiklar anderweitig verwenden. Eigelb mit Senf, Zucker und Salz vermischen. Unter ständigem Rühren langsam das Öl hinzugeben bis sich eine Emulsion bildet. Zitronensaft und den gepressten Knoblauch hinzugeben und gut verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Miesmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

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