



Mediterrane Miesmuscheln mit Tomaten-Linguine

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Miesmuscheln	2 kg
Linguine	500 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	4 St.
Olivenöl	10 Esslöffel
Strauchtomaten	10 St.
Weißwein	200 ml
Thymian, frisch	5 g
Rosmarin, frisch	5 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Oliven, schwarz	100 g
Petersilie, frisch	60 g

Zubereitung

Miesmuscheln unter kaltem Wasser abbürsten, kräftig durchwaschen und bereits geöffnete Muscheln aussortieren. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian und Rosmarin waschen und Blätter von den Stielen streifen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob würfeln.

In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen und Linguine im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und 1 Tasse vom Kochwasser aufbewahren.

In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin für ca. 3 Min. glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, Rosmarin, Thymian, Kochwasser und Muscheln zugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 7 Min. köcheln lassen.

Tomaten, Oliven, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und nochmals ca. 3 Min. zugedeckt köcheln. Währenddessen Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Linguine und $\frac{3}{4}$ der Petersilie unter die Tomatensauce heben, auf Teller anrichten und mit übriger Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1219 kcal		
Kohlenhydrate	123 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	94 g	Fette	33 g