



2A

Fish

## Muscheln mit Knollensellerie-Pommes



Zubereitungszeit  
35 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Knollensellerie-Pommes mit Öl, etwas Paprikapulver, Currypulver und Salz vermengen und ca. 25 Minuten in den Ofen schieben. Die Pommes gelegentlich wenden. In der Zwischenzeit die Muscheln unter kaltem fließendem Wasser waschen und offene oder kaputte Muscheln wegwerfen. Die Butter in einem Muscheltopf schmelzen und Knoblauch und Zwiebel ca. 2-3 Minuten andünsten. Lauch und Staudensellerie hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten. Die Brühe hinzugießen und die Muscheln hinzufügen. Den Deckel auf den Topf legen und die Muscheln ca. 10 Minuten gar kochen. Gelegentlich umrühren. Wenn alle Muschelschalen offen sind (geschlossene wegwerfen), mit dem Sellerie bestreuen und mit den Knollensellerie-Pommes servieren.

## Zutaten

- ☐ 125 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ ½ kg frische Muscheln
- ☐ 2 Stangen Staudensellerie in Stücken
- ☐ ½ Lauch in Stücken
- ☐ 100 g Knollensellerie in Pommes-Form geschnitten
- ☐ ¼ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- ☐ ½ EL Oliven- oder Kokosöl
- ☐ ½ EL Butter
- ☐ Einige Stangen frischer Sellerie, grob gehackt
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Currypulver
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 371 kcal |
| Kohlenhydrate | 22 g     |
| Fett          | 15 g     |
| Eiweiß        | 30 g     |