3 Fish

Thaiische Muscheln mit Kokosmilch, gelbem Curry und Tortilla

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Wrap mit etwas Olivenöl einreiben und ca. 5 Minuten im vorgeheizten Ofen backen bis er knusprig ist. Dann in Stücke brechen. Die Muscheln unter fließendem kaltem Wasser waschen und kaputte sowie bereits geöffnete Schalen entfernen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Currypaste kurz anbraten. Den Gemüsemix hinzufügen und die Limette über das Gemüse reiben. Nach 2 Minuten Muscheln und Kokosmilch hinzufügen. Gut umrühren und den Deckel auf die Pfanne legen. Das Ganze ca. 6 Minuten kochen bis die Schalen offen stehen. Schalen die nicht geöffnet sind entfernen und wegwerfen. Die Limette in Spalten schneiden. Die Muscheln mit Koriander garnieren und zusammen mit der Tortilla und den Limettenspalten servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. Mexican wrap
- [ ] 750 g Muscheln in der Schale (entspricht ca. 150 g Muschelfleisch)
- [ ] 200 g Thaiisches Gemüsemix
- [ ] 80 ml Kokosmilch
- [ ] 1½ gelbe Currypaste
- [ ] ½ Limette
- [ ] 1 Zweig Koriander
- [ ] 1½ EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**663 kcal**
Kohlenhydrate	**26 g**
Fett	**41 g**
Ballaststoffe	**15 g**
Eiweiß	**39 g**