

## Miesmuscheln mit Perl-Couscous in Tomatensauce

VORBEREITEN

35  
Min.

ZUBEREITEN

60  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Tomatensauce

400 g gewürfelte Dosentomaten  
150 ml Wasser  
15 g Baharat (oder alternativ Garam Masala)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1/2 Bund Koriander  
1 Gewürznelke  
1/2 Sternanis  
1/2 Zimtstange  
1 Esslöffel Honig

#### Für den Couscous

200 g Perl-Couscous (Moghrabieh)  
250 ml Weißwein  
40 Miesmuscheln  
1 Esslöffel Fenchelsamen  
2 Safranfäden  
2 Esslöffel Pinienkerne  
1 Esslöffel Harissa  
2 Zweig(e) Minze  
Salz

Dass Couscous nicht immer feinkörnig ist, beweist dir dieser "Moghrabieh" genannte Perl-Couscous aus dem Libanon. Geschmacklich liegt der Perl-Couscous zwischen Pasta und feinem Couscous - zart, bissfest und irgendwie dennoch fluffig-lecker. Falls du Schwierigkeiten haben solltest, diese Sorte Couscous zu bekommen, dann wage doch mal einen Blick in einen orientalischen Supermarkt. Dort wirst du sicher fündig.

In einer orientalischen Tomatensauce gewürzt mit Nelken, Anis, Zimt und Baharat schmiegt sich der Perl-Couscous eng an die, in Weißwein gegarten, Miesmuscheln. Für solch ein Gericht öffnet doch jeder gern sein Herz, oder?

- 1 -

Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Korianderblätter vom Stängel entfernen. Blätter und Stängel beiseitelegen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe anbraten. Tomatenmark, Korianderstängel, Nelke, Zimtstange, Sternanis und Baharat für 5 Minuten mit anbraten. Tomaten und Wasser hinzufügen und für 1 Stunde bei niedriger Hitze köcheln lassen. Zimtstange, Nelke und Sternanis herausnehmen und die Sauce pürieren. Sauce anschließend durch ein feines Sieb oder Passiertuch passieren. Sauce beiseitestellen.

- 2 -

Pinienkerne für ca. 3 Minuten in einer trockenen Pfanne anrösten und auf einen Teller geben. Miesmuscheln reinigen. Topf auf hohe Stufe erhitzen. Muscheln, Fenchelsamen und Safran in den Topf geben und mit Weißwein übergießen. Bei geschlossenem Deckel ca. 8-10 Minuten garen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Geschlossene Muscheln aussortieren.

## Miesmuscheln mit Perl-Couscous in Tomatensauce

- 3 -

Harissa und Pinienkerne zur Tomatensauce geben und erhitzen. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und in die Tomatensauce rühren.  
Korianderblätter und Minze grob hacken. Muscheln in die Tomatensauce geben und mit Koriander und Minze garnieren.