

Überbackene Miesmuscheln im Tomaten-Sud, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Sud:

400 g Fleischtomaten	400 g Dosen-Tomaten	2 Knoblauchzehen
1 Gemüsezwiebel	500 ml Gemüsefond	100 g Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	3 Zweige Liebstöckel
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Muscheln:

6 große TK-Grünschal-Miesmuscheln	2 Knoblauchzehen	50 g Bergkäse
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	10 Halme Schnittlauch
4 EL Panko	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Tomatensalat:

150 g Tomaten an der Rispe	5 grüne Trauben	5 rote Trauben
1 Lauchzwiebel	1 Peperoni	½ Bund Basilikum
1 EL süßer Senf	2 EL Himbeeressig	3 EL Olivenöl
Salz		

Für die geschmorten Tomaten:

100 g Tomaten an der Rispe	Olivenöl	Salz
----------------------------	----------	------

Für das Brot:

1 Knoblauchzehe	2 EL Magerquark	1 Ei
2 EL Mehl, Type 550	½ Pck. Natron	Olivenöl, Salz

Für den Sud:

Einen Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl kurz anbraten. Tomatenmark zugeben und mitrösten. Von den Fleischtomaten zwei ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, restliche Fleischtomaten vierteln. Geviertelte Fleischtomaten und Tomaten aus der Dose zu den Zwiebeln und Knoblauch geben und 5 Minuten köcheln lassen. Gemüsefond angießen, dann Rosmarin, Thymian und Liebstöckel dazugeben. Die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und den Sud mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Scheiben der Fleischtomate von beiden Seiten in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Als Sockel auf einen tiefen Teller setzen, dann Sud angießen.

Für die Muscheln:

Rosmarin, Thymian und Schnittlauch fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Panko goldbraun in Olivenöl anrösten, Knoblauch und Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse abkühlen lassen. Dann Käse reiben und unterheben.

Muscheln aus der Schale lösen und den Muskel entfernen. Panko-Käse-Mischung auf den Muscheln verteilen, mit Olivenöl beträufeln und für 10 Minuten bei 180 Grad Umluft im Backofen überbacken.

Für den Tomatensalat:

Tomaten und Trauben halbieren. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Peperoni ebenfalls fein schneiden. Basilikum hacken. Alles vermengen. Senf, Himbeeressig, Olivenöl, 3 Esslöffel Wasser und Salz verrühren und mit dem Tomatensalat vermengen.

Für die geschmorten Tomaten:

Tomaten an der Rispe in etwas Öl anbraten bis sie weich werden. Mit Salz würzen.

Für das Brot:

Magerquark, Ei, Mehl, Natron und eine Prise Salz mit einem Löffel verrühren.

Eine kleine Auflaufform (ca. 12 cm lang) mit Backpapier auslegen. Teig draufgeben und im 200 Grad heißem Backofen ca. 23 Minuten backen.

Dann 4 ca.1,5 cm dicke Scheiben abschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl beidseitig anbraten. Aus der Pfanne nehmen etwas, salzen und mit Knoblauch einreiben.

Die Grünschalmuschel erinnert in Form und Geschmack an die Miesmuschel, ist jedoch etwas größer und fleischiger und wächst ausschließlich in Neuseeland, wo sie an Seilen hängend gezüchtet und tagesfrisch für den Export tiefgekühlt wird.

Hajo Fritsch am 08. November 2023