

Kochen mit Martina und Moritz vom 23.11.2025

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Muscheln – Pfiffige Rezepte mit den beliebten Meeresfrüchten

Miesmuscheln in Weißwein	2
Miesmuscheln auf Thai-Art	3
Überbackene Muscheln	4
Fenchelcremesuppe mit Muschelspießchen	6
Vongole Veraci	8
Tatar von Jakobsmuscheln	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/muscheln-108.html>

Muscheln – Pfiffige Rezepte mit den beliebten Meeresfrüchten

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Herbst ist Muschelzeit – ein Lichtblick in dieser dunklen Jahreszeit. Man sollte sie tatsächlich jetzt genießen, da immer schnell frische Ware nachgeliefert wird. Und warum nicht auch zu Hause? Nichts einfacher als das!

Im Allgemeinen schätzt man sie im Rheinland und den benachbarten Regionen ganz klassisch, mit klein geschnippelem Gemüse im Weißwein- oder auch Biersud. Das schmeckt köstlich und steht im Handumdrehen auf dem Tisch. Mindestens ebenso gut: die asiatische Variante mit Thaikräutern. Und dann kann man mit den fertig gegarten, ausgelösten Muscheln noch eine ganze Menge machen.



Miesmuscheln in Weißwein

Die Muscheln sind eigentlich immer bei uns küchenfertig geputzt, man hat damit überhaupt keine Arbeit mehr. Einfach die Packung öffnen, die Muscheln nochmal in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Überprüfen: offene oder beschädigte Muscheln gleich auslesen und wegwerfen.



Zutaten für 4 Personen:

- 2-3 kg (1-2 Pakete) Miesmuscheln
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
- 1 kleine Möhre
- 1 Lauchstange
- 1 Stück Sellerie oder 1-2 Selleriestangen
- 2 EL Butter oder Olivenöl (falls man sie eher mediterran weiterverarbeiten will)
- 1 Glas (0,1 l) Weißwein – vorzugsweise ein Riesling mit frischer Säure
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Pfefferkörner
- 1-2 Rosmarinzweige (nach italienischer Art)
- 1-2 Thymianzweige (nach französischer Art)
- frische gehackte Petersilie

Zubereitung:

- Die Muscheln wie oben beschrieben abbrausen und abtropfen.
- Die Gemüse putzen und halbzentimeterklein würfeln: Zwiebel und Knoblauch schälen, auch die Möhre und den Sellerie. Selleriestangen, wenn nötig, fädeln.
- In einem ausreichend großen Topf Butter oder Öl erhitzen, das Gemüse darin andünsten, nicht bräunen. Es soll jedoch schön weich werden, bevor mit dem Wein abgelöscht wird – dessen Säure stoppt nämlich den Garprozess und das Gemüse bleibt sonst hart. Lorbeer und Pfeffer zufügen und schließlich die Muscheln.
- Deckel auflegen, aufkochen, den Topf mit Topflappen packen, den Deckel gut aufdrücken, kräftig schütteln und schwenken, damit die Muscheln im Inneren ordentlich durcheinandergewirbelt werden und alle irgendwann mal Kontakt zum Boden bekommen.
- Etwa 5 Minuten köcheln, dann den Deckel lüften: Jetzt müssten sich alle Muscheln geöffnet haben und ihr leuchtend orangefarbenes (weibliche Tiere) oder beigefarbenes Fleisch (die Männchen) zeigen. Noch fest geschlossene Muscheln vorsichtshalber wegwerfen.
- Die Muscheln in einer großen Schüssel zu Tisch bringen, frische Petersilie darüberstreuen und fertig!

Beilage: frisches Weiß- oder Bauernbrot – oder, wie in Belgien und Frankreich, eine große Portion Fritten

Getränk: Hier passt natürlich ein Glas Bier oder der Wein, den man bereits zum Kochen verwendet hat.

Miesmuscheln auf Thai-Art

Einfach mal zur Abwechslung etwas ganz Anderes!

Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 1 Paket Miesmuscheln (1,5 kg)
- 1 EL gehackter Ingwer
- 1 EL Knoblauch
- 1 EL Chili (nach Gusto)
- 1 Zitronengraskolben
- ½ rote Zwiebel
- 1½ EL Erdnussöl
- ½ TL Sesamöl
- Thaibasilikum und Koriandergrün

Zubereitung:

- Die Würzzutaten, auch das in Scheibchen geschnittene Zitronengras und die gehackte Zwiebel, in einem ausreichend großen Topf im heißen Öl andünsten, die abgebrausten Muscheln zufügen und zugedeckt auf starkem Feuer zunächst fünf Minuten kochen, dabei immer wieder den Topf rütteln, schütteln und schwenken. Dann auf kleinem Feuer noch weitere 5 Minuten leise köcheln lassen.
- Die fein gehackten Kräuter zufügen und alles nochmal durchschütteln.

So werden Muscheln gegessen: Mit den Händen! Man nimmt eine leere Muschelschale und zupft damit das Muschelfleisch aus einer vollen Muschelschale heraus. Den Sud serviert man am besten in Suppen- oder Kaffeetassen dazu. Sonst braucht man nichts, nur frisches Brot oder – wie in Belgien und Frankreich – eine große Portion Fritten. Und nach Belieben etwas Knoblauch-Kräuter-Butter (siehe Rezept unten).

Überbackene Muscheln

Überbackene Muscheln sind ein Klassiker auf italienischen Vorspeisenplatten und ein Hingucker auf jedem Partybuffet. Dafür eignen sich sowohl übriggebliebene Muscheln aus dem vorherigen Rezept "Miesmuscheln in Weißwein" als auch frische Muscheln aus der Packung. Letztere werden einfach auf ein Blech gelegt und wenige Minuten bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) im Ofen erhitzt.

Sie öffnen sich dort zuverlässig – und der aromatische Saft im Inneren kann ebenfalls verwendet werden..



Zutaten für 4 Personen (als Vorspeise):

- Entweder ½ Rezept "Miesmuscheln in Weißwein"
- oder 1 kg frische Miesmuscheln

Für den Belag:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 4-6 Anchovisfilets
- 1 Chilischote (nach Gusto)
- 2 EL Kapern
- 3 EL fein gehackte Petersilie
- Zitronenschale
- 100 g Semmelbrösel

Zum Beträufeln:

- ½ Glas Weißwein
- 3 EL Brühe oder Muschelsud
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- **Tipp für das Garen von Muscheln im Backofen:** Die Muscheln nebeneinander auf einem Blech verteilen und in den 200 Grad heißen Ofen schieben. Wenn sie sich nach wenigen Minuten geöffnet haben, herausnehmen und etwas auskühlen lassen, vorsichtig die obere Schale entfernen, den Saft aus den Muscheln auffangen.
- Gegarte Muscheln aufklappen, Oberschale entfernen. Die Unterschalen mit den Muscheln nebeneinander auf ein Blech oder in eine feuerfeste Form setzen.

- Für die Füllung die Zwiebel fein hacken, im heißen Öl andünsten, fein gehackten Knoblauch mitdünsten. Die ebenfalls fein gehackten Anchovis, Chili, Petersilie, Kapern zufügen. Alles mit den Semmelbröseln mischen. In die Muscheln verteilen, dabei das Muschelfleisch damit bedecken.
- Alles nunmehr mit einer Mischung von der aufgefangenen Brühe, Weißwein und etwas Olivenöl beträufeln und für circa 5 bis 10 Minuten in den 220 Grad vorgeheizten Ofen stellen.
- Die Muscheln heiß servieren, sie schmecken auch sehr gut mit Zimmertemperatur.

Beilage: Brot, z. B. Baguette

Fenchelcremesuppe mit Muschelspießchen

Wenn beim Muschelessen nicht alle ver-
speist wurden, gibt es am nächsten Tag Mu-
schelspießchen, die perfekt zu einem Fen-
chelcremesüppchen passen.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Fenchelknolle (ca. 300 g)
- 2 EL Butter
- 1 Kartoffel
- 2-3 EL Anis- oder Dillschnaps (Pastis, Ouzo)
- 1 Messerspitze Chilipulver (nach Gusto)
- Salz
- Pfeffer
- ca. ½ l Brühe (Muschelsud oder Wasser)
- 150 ml Sahne
- ½ EL Dill- oder Obstessig
- etwas Zitronensaft
- wenn vorhanden Fenchelkraut oder Dill

Für die Muschelspießchen:

- Ca. 20-30 ausgelöste Muscheln aus dem Grundrezept
- 2-3 EL Muschelsud (Grundrezept)
- 2 EL Weißwein
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Für das Süppchen die Zwiebel sehr fein würfeln. Die Fenchelknolle putzen, beschädigte Außenblätter entfernen, die Knolle senkrecht halbieren. Von einer Hälfte senkrecht mit dem Gurkenhobel feine Scheibchen abhobeln und beiseitelegen. Ansonsten den Fenchel möglichst exakt halbzentimeterklein würfeln.
- In der heißen Butter in einer Kasserolle andünsten. Auch die klein gewürfelte Kartoffel zufügen und mitdünsten. Mit dem Schnaps ablöschen, anzünden und abbrennen lassen. So bleibt das Aroma erhalten, aber der Alkohol verfliegt. Jetzt mit der Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und zugedeckt 20 Minuten alles wirklich vollkommen weich dünsten.
- Schließlich die Sahne zufügen, alles mit dem Pürierstab absolut glatt mixen. Nochmals herzhaft abschmecken – Salz überprüfen, eventuell mit einem Spritzer Essig und/oder Zitronensaft würzen. Die Suppe vor dem Servieren nochmals aufschäumen, in tiefe Teller oder Suppentassen verteilen.

- Die Muschelspießchen sind eine hübsche und wohlschmeckende Deko. Dafür die Muscheln auf Bambusspießchen fädeln und zunächst mit etwas vom Muschelsud (oder Brühe mit etwas Zitronensaft), einem kleinen Schuss Olivenöl und Weißwein marinieren lassen, bis die Suppe fertig ist.
- Kurz vor dem Anrichten nun die Spieße mit fein gehacktem Fenchelkraut oder Dill samt der Marinade aufkochen. Die beiseitegestellten Fenchelscheiben ebenfalls darin etwas erwärmen. Schließlich zur cremigen Suppe servieren.

Beilage: Baguette oder anderes Weißbrot und Knoblauchbutter (siehe Rezept unten).

Knoblauch-Kräuter-Butter

Muscheln sind ja absolut kalorienarm – daran kann man sich satt essen! Deshalb ist die kleine Sünde mit diesem verführerisch köstlichen Aufstrich erlaubt.

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- etwas Chilipulver
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 2-4 Knoblauchzehen
- 1 Tasse gemischte Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Petersilie und Liebstöckel oder auch nur Basilikum)

Zubereitung:

- Die Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und etwas abgeriebener Zitronenschale glatt rühren. Knoblauch und Kräuter sehr fein hacken und untermischen. In ein hübsches Töpfchen füllen oder zur Rolle formen und in Klarsichtfolie wickeln. Kalt stellen!

Tipp: Hält im Kühlschrank einige Tage frisch – lässt sich aber im Tiefkühlfach noch viel länger aufbewahren.

Vongole Veraci

Es ist eine von den vielen verschiedenen Hunderten von Venusmuschelarten, die man kennt; auf Deutsch heißen sie auch Teppichmuscheln, weil sie den Meeresboden geradezu teppichartig überziehen. Typisch für ihre Schalenskulptur sind konzentrische Rippen oder Rillen. Sie unterscheiden sich dadurch von den radial gerippten verwandten Herzmuscheln. In Italien zieht man diese relativ große, fleischige Sorte den kleineren vor. Auch sie sind blitzschnell gar.



Grundzutaten: al Bianco

- 2-3 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 2-4 Knoblauchzehen
- 1 Glas Weißwein
- 1 Handvoll Petersilie (zum Darüberstreuen)

Zubereitung:

- In Italien unterscheidet man die Zubereitung "al bianco", also "weiß", nur in Weißwein gegart, oder "al pomodoro", also mit Tomate.
- In jedem Fall gehören erst Zwiebel und natürlich Knoblauch in die Pfanne, bevor die Muscheln zugefügt werden. Man kann sie so aus einem tiefen Teller verspeisen, indem man die einzelnen Muscheln aus ihrer Schale löst und am Ende mit einem Löffel den Sud davon genießt. Oder man mischt sie mit Pasta – und dann entsteht das absolute Lieblingsgericht:

Spaghetti alle Vongole

Die Super-Pasta, die sofort das Bild von Sommer, Sonne und Meer vors geistige Auge zaubert. Man kann die Pasta natürlich auch ebenso gut mit Miesmuscheln zubereiten. Aber Vongole Veraci sind einfach die Krönung allen dessen, was es an Muscheln gibt.

Zutaten für 4 Personen:

- Muscheln mit den Grundzutaten zubereiten/garen
- 2-3 EL Olivenöl
- 1-2 Tassen frisches, gewürfeltes Tomatenfleisch
- Petersilie und/oder Basilikum
- 1 kg Vongole veraci (ersatzweise normale Venus- oder Herzmuscheln)
- 250 g feine Spaghettini

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln und in einer Pfanne im heißen Öl weich dünsten. Die entkernte, zerkleinerte Chilischote zufügen und auch das fein gehackte Tomatenfleisch.
- Leise einige Minuten schmurgeln, bis sich alles zu einem duftenden Gemisch verbunden hat. Die fein gehackten Kräuter einrühren sowie die gut gewaschenen und abgetropften Vongole. Heftig kochen, für einen Moment den Deckel auflegen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Zwei Minuten einköcheln, bis die Sauce fast verdampft ist.
- Jetzt die tropfnassen Spaghetti untermischen, dabei zusätzlich etwas Olivenöl darüberträufeln.
- Sofort in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten und servieren. KEIN Käse – stattdessen

Sizilianische, scharfe Brösel

Zutaten:

- 3-5 Scheiben Brot
- 2-3 Knoblauchzehen
- nach Gusto Chili

Zubereitung:

- Sie gehören in Sizilien immer dann über ein Gericht, wenn Fisch oder Meeresfrüchte im Spiel sind. Niemals wird in solchem Fall der sonst übliche Parmesan oder Pecorino verwendet. Am besten schmecken die Brösel aus dem in Sizilien üblichen gelben Brot aus Hartweizenmehl. Was davon bei Tisch übrig bleibt, wird getrocknet und dann fein gerieben, natürlich mitsamt der Kruste.
- Und dann werden die Brösel in einer großen weiten Pfanne in Olivenöl geröstet. Zerdrückter Knoblauch aus der Presse kommt dazu, nach Belieben auch Origano oder Petersilie und Chili – geduldig rösten, dabei immer wieder schütteln oder rühren. Aufpassen, weil ab einem bestimmten Moment die Krumen in Sekundenschnelle verbrennen können. Wer die Brösel ganz fein haben möchte, kann sie nach dem Ausbraten in einen Mixer geben und klein pulverisieren.
- Während man die ungerösteten Brösel, auch gewürzt, lange aufbewahren kann, muss man letztere möglichst noch am selben Tag aufbrauchen. Sie verlieren ihren Duft und ihre rösche Knusprigkeit.

Tatar von Jakobsmuscheln

Ein erfrischender, leichter Happen zum Aperitif! Dekorativ und wohlschmeckend. Das schneeweiße, zarte Fleisch der Jakobsmuschel serviert man am besten als Tatar – denn es ist sehr hitzeempfindlich, und sein nussiger Geschmack kommt so am besten zur Geltung.



Zutaten für 4 Personen:

- 6 Jakobsmuscheln
- Salz
- 1 Prise Zucker
- Chili (nach Gusto)
- 1 halbzentimeterdünne Scheibe Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- etwas abgeriebene Zitronen- oder Limettenschale
- Koriandergrün und/oder Thaibasilikum
- 1 Spritzer thailändische Fischsauce
- ½ TL Sesamöl
- 1 kleine Salatgurke

Zubereitung:

- Das Muschelfleisch zuerst in feine Scheiben, dann in feine Würfel schneiden. Chili, Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken, ebenso die Kräuter. Alles mischen und mit Salz, Zucker, etwas abgeriebener Zitronenschale, dem Sesamöl und einem Spritzer Fischsauce anmachen und gut abschmecken.
- Die Gurke mit einem Sparschäler so schälen, dass feine Streifen Grün noch sichtbar bleiben. Die Gurke quer in gut einen Zentimeter dünne Scheiben schneiden. Mit einem Löffel ein wenig von den Kernen herausschaben, allerdings nicht so aushöhlen, dass kein Boden mehr bleibt. Auf einer Platte verteilen, mit einigen Fleur de Sel-Kristallen und etwas Pfeffer würzen. In diese Kuhle jeweils einen Löffel Jakobsmuscheltatar setzen. Mit etwas Koriandergrün dekorieren.

Beilage: frisch aufgebackenes Baguette