

## Muscheln in Tomatensauce aus dem Thermomix®



© Muscheln - Rezepte mit Herz

🕒 35 Min

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

## WIR LIEBEN MIXEN

Leserin Edith hat uns im Rahmen unserer Leser-Aktion "Wir lieben Mixen" ein ganz besonderes Rezept geschickt, welches sie auch gerne einmal im Thermomix zubereiten wollte. Wir haben es probiert und herausgekommen ist dieses tolle Rezept.

Guten Appetit!

Habt ihr auch ein so tolles Rezept, das ihr gerne im Thermomix zubereiten möchtet?

Dann schickt uns euer Rezept mit dem Stichwort "Wir lieben Mixen" an:  
[rezeptemitherz@konstanzemedia.de](mailto:rezeptemitherz@konstanzemedia.de)

## Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |               |                                     |
|--------------------------|---------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>1500 g</b> | küchenfertige Muscheln              |
| <input type="checkbox"/> | <b>100 g</b>  | Lauch (nur das Weiße und Hellgrüne) |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>      | Zwiebel                             |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>      | Knoblauchzehe                       |
| <input type="checkbox"/> | <b>20 g</b>   | Olivenöl                            |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>      | Dose stückige Tomaten (400 g)       |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 TL</b>   | Salz                                |
| <input type="checkbox"/> | <b>2 TL</b>   | brauner Zucker                      |
| <input type="checkbox"/> | <b>15 g</b>   | Tomatenmark                         |
| <input type="checkbox"/> | <b>100 g</b>  | Weißwein                            |

## Zubereitung

1. Muscheln in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser gründlich waschen, offene oder gesprungene Muscheln wegwerfen. Lauch putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, auf dem Varomaboden verteilen. Gewaschene Muscheln im Varoma und auf dem Einlegeboden verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Dampfschlitze freibleiben. Wer hat, nimmt einen Garkamin.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in Stücke schneiden und in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, herunterschieben. Olivenöl hinzufügen und 3 Min./Varoma/Stufe 2 andünsten. Tomaten, Salz, Zucker, Tomatenmark und Weißwein hinzugeben. Varoma inkl. Einlegeboden aufsetzen und alles 30 Min./Varoma/Stufe 2 garen. Muscheln und Lauch vorsichtig in eine Schüssel geben. Muscheln, die jetzt noch nicht geöffnet sind, wegwerfen!
3. Tomatensauce aus dem Mixtopf hinzugeben, vorsichtig vermischen. Mit Baguettebrot servieren.

## Nährwertangaben

kcal pro Portion: 230 kcal, 17 g E, 7 g F, 19 g KH

---

Kocht ihr auch unsere Heft-Rezept gerne nach?

Dann besucht uns doch einfach mal auf [Instagram](#) unter [@rezeptemitherz\\_magazin](#) und zeigt uns eure nachgekochten Rezepte mit dem Hashtag [#wirliebenmixen](#)

Wir sehen uns!