Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



MOULES MARINIÈRES (MUSCHELN IN WEISSWEIN)

ZUBEREITUNG: 15 MIN. · KOCHZEIT: 8 MIN.

Moules marinières: Tipps, Einkauf & Zubereitung wie in Frankreich

Diese Woche war ich kurz in Frankreich und habe die Gelegenheit genutzt, frische Meeresfrüchte und Schalentiere zu kaufen.
Es war sooo lange her, dass ich Moules und Crabe gegessen hatte! In Deutschland sind sie leider nicht immer einfach zu finden – und über den Preis reden wir besser gar nicht … In Frankreich zahlt man oft **5 bis 10 € weniger pro Kilo**.

Vom Krebs habe ich übrigens nur die großen Scheren (*Pinces*) verwendet. Man kann sie bereits gekocht kaufen – das spart unglaublich viel Arbeit und ist perfekt für schnelle Gerichte.

Das **klassische Moules-marinières-Rezept** habe ich früher oft bei meinen Eltern in Frankreich gekocht.
Hier auf dem Blog findet ihr eine **alltagstaugliche Variante**, die wir in Deutschland sehr häufig zubereiten.

Als Hilfe für euch gibt es erst mal hier ein **Podcast** über dieses Rezept und **ein „Live“ in Instagram**, wo ich dieses Rezept zubereitet habe. Es wird bestimmt viel von euch helfen. Bitte zögern nicht und stellt gern eure Fragen im Kommentar!

Folge 17: Moules marinières
1x

- 0,75x
- 1x
- 1,25x
- 1,5x
- 1,75x
- 2x

--:--

Audio herunterladen

Wo kann man gute Muscheln in Deutschland kaufen?

Für gute Muscheln empfehle ich euch:

- **Fischmärkte oder gute Fischgeschäfte** – dort wird die Qualität häufiger kontrolliert
- oder **tiefgekühlte Muscheln** (ja, wirklich!)

Ich habe immer einen kleinen Vorrat Muscheln im Tiefkühlschrank. Dieses Rezept ist so schnell zubereitet, dass es bei uns inzwischen ein echtes
* *„Ich-habe-keine-Lust-zu-kochen“-Rezept* geworden ist

Wichtige Regel , immer:
Muscheln, die sich beim Kochen **nicht öffnen**, bitte **nicht essen!**

Wie erkennt man frische Muscheln?

Ganz einfach:

- Das Muschelfleisch sollte **fest** sein
- Wenn es sich beim leichten Drücken bereits auflöst **nicht mehr genießbar**

Bei frischen Muscheln gilt außerdem:

- Vor dem Kochen gründlich waschen
- Sie geben dabei oft noch Sand und Flüssigkeit ab
- Muscheln, die sich beim Waschen schließen oder reagieren, sind frisch

Wie lange sollte man Muscheln kochen?

- **6–8 Minuten** reichen in der Regel völlig aus
- Je nach Größe maximal **10 Minuten**
- Länger das Fleisch wird **zäh oder zerfällt**

Sobald sich die Muscheln geöffnet haben, sind sie fertig.

Wie bringt man Kinder dazu, Muscheln zu mögen?

In Frankreich wird das oft spielerisch gemacht:

- Muscheln sammeln am Strand
- gemeinsam kochen
- alles geht schnell keine Ungeduld

Natürlich bleibt es eine Geschmacksfrage – und das ist auch völlig okay.

Wann sollte man Muscheln essen? (Die berühmte „R“-Regel)

In Frankreich sagt man:

Also:
September bis April : Ja
Mai bis August : Nein

Warum?
In warmen Monaten können sich Algen oder Bakterien stärker vermehren. Das Risiko ist höher, und geschmacklich sind Muscheln in dieser Zeit oft fade.

Darf man Muscheln am Strand sammeln?

Grundsätzlich ja – **aber mit Regeln**:

- Keine zu kleinen Muscheln sammeln
- Lokale Verbote beachten (Bakterien, Schutzzeiten)
- **Nicht sammeln**: in Häfen oder neben Muschelzuchten

Mein Tipp:
Bei der **Touristeninformation** oder bei Einheimischen nachfragen.

Weitere Muschelrezepte auf dem Blog

Ja, wir lieben Muscheln
Hier findet ihr noch mehr Rezepte:

- Muscheln mit Kokosmilch & Kurkuma
- Muscheln mit Tomaten und Artischocken
- Überbackene Muscheln mit Persillade
- Provenzalische Ofenmuscheln

Die Muscheln sind " à la marinière" vorbereitet, d.H. ganz einfach mit Zwiebel (oder Schalotten), Weißwein und Petersilie. Dieses Gericht braucht max 10 Minuten insgesamt und ist ein wahrer Genuss.

Zutaten für Moules marinières für 2 Personen:

700–800 g frische Muscheln (frisch oder TK), 250 ml Weißwein, 1 Zwiebel (gewürfelt), 3 EL frische Petersilie, 250 ml Sahne (32 % Fett), 2–3 EL Crème fraîche (oder mehr nach Geschmack), schwarzer Pfeffer, Salz nach Bedarf.

1- Die Muscheln zunächst in ein Salzwasserbad legen. So können Sand und Verunreinigungen ausgespült werden. Anschließend alle Muscheln aussortieren, die geschlossen bleiben – diese sind nicht mehr genießbar.

2- In einem Kochtopf die Butter als Nussbutter schmelzen lassen. Darin die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Es sollte leicht süßlich riechen.

3- Dann die sauberen und gegebenenfalls aufgetauten Muscheln in den Kochtopf geben und zwei bis drei Minuten kochen lassen. Dabei sollte möglichst viel Wasser verdampfen.
Ich gebe am Anfang aber einen Deckel drauf, um die Temperatur schneller zu erhöhen.
Anschließend alle Muscheln aussortieren, die geschlossen bleiben – diese sind nicht mehr genießbar.

4- Den Weißwein hinzufügen. 2–3 Minuten köcheln lassen und dann die Sahne hinzufügen. Mit Pfeffer und nach Belieben mit Salz abschmecken. Zuletzt die kleingeschnittene frische Petersilie dazugeben.

Wenn ihr lieber Crème fraîche verwenden möchtet, ist das kein Problem. Sie wird jedoch nicht mitgekocht, sondern kurz vor dem Servieren in den Kochtopf gegeben und untergerührt.

NUN es ist bereit, man kann sich schon bedienen. Nach 10 bis 15 Minuten Vorbereitung könnt ihr schon genießen.

Wie isst man Muscheln?

Dieses Gericht ist eines der einzigen, die man mit „den Händen essen kann".

Um die Muscheln „sauber“ zu genießen, nimmt man zwei noch zusammenhängende Muschelschalen und benutzt sie wie eine kleine **Pinzette**. Damit lassen sich die gekochten Muscheln ganz einfach aus den Schalen lösen – **ganz ohne Besteck**.

Plant auch eine Extraschale als Müllbehälter für den Tisch. □□

Wir mögen die Sauce mit einem guten Stück Baguette dippen. Wer mag, kann aber auch Pommes oder Nudeln dazu servieren.

Die Muscheln schön warm und das Krabbenfleisch kalt.

Das Ganze natürlich mit einem Stück Baguette.

Bon Appétit et guten Feiertag.

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de