Gedämpfte Muscheln
Mydia achnista

Mydia Achnista sind gedämpfte Miesmuscheln, ein beliebtes griechisches Gericht. Die Muscheln werden in einer Mischung aus Olivenöl, Knoblauch, Zwiebeln und Weißwein gedämpft, oft mit frischen Kräutern wie Petersilie und Dill verfeinert. Das Gericht ist einfach zuzubereiten und besticht durch seine aromatischen und frischen Aromen.
Mydia Achnista werden oft als Vorspeise oder Hauptgericht serviert und passen hervorragend zu frischem Brot, um die köstliche Brühe aufzutunken.

Herkunft: Griechenland
Kategorie: Hauptspeisen, Meeresfrüchte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
1 Kilogramm Muscheln
200 ml Öl
1 Zwiebel(n)
1 Zehen(n) Knoblauch
200 ml Weißwein
2 TL Oregano gerebelt
2 EL Petersilie
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung
Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden, die Zwiebel fein hacken. Die Petersilie waschen, abtropfen und hacken. Die Muscheln putzen, unter fließend Wasser waschen und im Sieb stehen lassen.

Zubereitung
In einer tiefen Pfanne sautiert man die Zwiebel und die Knoblauchzehe, danach die Muscheln dazugeben zusammen mit etwas Oregano und Petersilie. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 8 bis 10 Minuten kochen bis, die Muscheln aufgehen. Mit dem Zitronensaftträufeln und sofort servieren.

© 2026 coquina.de