



---

## REZEPTVORSCHLAG

# GETAUCHTE JAKOBSMUSCHELN MIT JUNGEM SPINAT, NÜSSEN UND ORANGEN

---

### REZEPT FÜR 4 PERSONEN

#### Zutaten für die Muscheln:

- 12 getauchte Jakobsmuscheln
- einige Zweige Thymian
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Fleur de Sel
- frisch gemahlener Pfeffer

#### Zutaten für den Spinat:

- 4 handvoll junger Spinat
- 1 Schalotte
- 2 Orangen
- 2 EL gemischte Nüsse
- 1 Prise Zucker
- Olivenöl und Butter zum Braten

#### ZUBEREITUNG:

1. Die Muscheln aus den Schalen lösen: Um die Muschel zu öffnen, mit einem Messer entlang der Muschelschale schaben bis der Muskel durchtrennt ist und sich der Deckel löst. Den Deckel abnehmen und die Muschel vollständig herauslösen. Die Muschel putzen, dabei den orangenen Rogen nicht abtrennen. Anschließend vorsichtig abwaschen, trocken tupfen und bis zum Braten beiseite legen.
  2. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Schalotte schälen und würfeln. Die Orangen schälen und filetieren. Den Saft aus den Orangenresten herauspressen und aufbewahren. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und hacken.
  3. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Den Spinat dazu geben und solange weiterbraten, bis er zusammengefallen ist. Zwischendurch 1-2 Esslöffel Orangensaft dazugeben. Am Ende die Nüsse unterrühren.
  4. Gleichzeitig die Jakobsmuscheln braten. Dazu wiederum Olivenöl und die Kräuterzweige in einer Pfanne erhitzen und die Muscheln von beiden Seiten scharf anbraten. Sie sollen eine schöne Farbe bekommen.
  5. Die Hitze reduzieren, etwas Butter in die Pfanne geben und die Muscheln mit Fleur des Sel, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Muscheln etwa 1-2 Minuten nachbraten und sofort mit dem Spinat servieren.
-