

Jakobsmuscheln mit Kräuterkruste und mediterranen Aromen

Perfekt angebratene Jakobsmuscheln mit einer duftenden Rosmarin-Thymian-Kruste liefern mageres Eiweiß mit minimaler Auswirkung auf den Blutzucker – eine raffinierte Hauptspeise mit niedrigem GI.

Vorbereitung: 8 min

Kochen: 6 min

Gesamt: 14 min

Portionen: 2

GL 0.1 / GI 7

Zutaten

extra virgin preferred for antioxidants Olivenöl

1 oz each, patted dry Jakobsmuscheln, Seitenmuskel entfernt

about 1 sprig frischer Rosmarin, fein gehackt

leaves stripped from stems frische Thymianblätter, gehackt

or to taste Meersalz

or to taste frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Anleitung

Step 1

Nimm die Jakobsmuscheln aus dem Kühlschrank und tupfe sie mit Küchenpapier vollständig trocken, entferne dabei alle verbleibenden Seitenmuskeln. Feuchtigkeit ist der Feind einer guten Kruste, also stelle sicher, dass die Muscheln gründlich getrocknet sind. Lass sie 5 Minuten bei Raumtemperatur ruhen.

Step 2

Vermische den fein gehackten Rosmarin, die Thymianblätter, das Meersalz und den schwarzen Pfeffer in einer kleinen Schüssel und mische gründlich, um eine aromatische Kräutermischung zu kreieren.

Step 3

Drücke die Kräutermischung vorsichtig auf beide flachen Seiten jeder Jakobsmuschel und schaffe eine gleichmäßige Beschichtung. Die Kräuter sollten an der Oberfläche haften, ohne zu dick zu sein.

Step 4

Erhitze eine große Pfanne mit dickem Boden (Gusseisen oder Edelstahl funktioniert am besten) bei mittlerer bis hoher Hitze für 2-3 Minuten, bis sie sehr heiß ist. Gib das Olivenöl hinzu und schwenke es, um den Pfannenboden gleichmäßig zu beschichten.

Step 5

Lege die Jakobsmuscheln vorsichtig in die heiße Pfanne und lasse Platz zwischen jeder einzelnen, um ein ordentliches Anbraten zu gewährleisten. Bewege oder störe sie nicht, sobald sie platziert sind – das ermöglicht die Bildung einer goldenen Kruste.

Step 6

Brat die Jakobsmuscheln ungestört für 2-3 Minuten, bis sich eine tiefgoldbraune Kruste auf der Unterseite entwickelt. Die Muscheln sollten sich leicht von der Pfanne lösen, wenn sie bereit zum Wenden sind.

Step 7

Wende jede Jakobsmuschel vorsichtig mit einer Zange und brate die zweite Seite weitere 2-3 Minuten. Die Muscheln sollten sich leicht fest anfühlen, aber noch eine zarte Mitte haben, wenn man sie sanft drückt.

Step 8

Nimm die Jakobsmuscheln sofort von der Hitze, wenn sie mittlere Garstufe erreichen – opak an den Rändern mit einer leicht durchscheinenden Mitte. Serviere sofort, solange sie heiß sind, optional garniert mit frischen Kräuterzweigen und einem Spritzer Zitrone.