

Muschel-Chorizo-Eintopf

Gesamtzeit **35 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.966 kJ / 470 kcal

Fett: **25 g** Eiweiß: **36 g**
Kohlenhydrate: **24 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Chorizo-Sauce:

3 EL Olivenöl
4 EL Chorizo in Scheiben
geschnitten
1 Zwiebel
1 EL gehackter Knoblauch
0,5 EL geräuchertes
Paprikapulver
3 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
400 g gehackte Tomaten

Für die Muscheln:

500 g frische Miesmuscheln
1 Handvoll gehackte Petersilie
0,25 Zitrone

ZUBEREITUNG

Schritt 1

3 EL Olivenöl - **4 EL** Chorizo in Scheiben geschnitten
- **1** Zwiebel - **1 EL** gehackter Knoblauch - **0,5 EL**
geräuchertes Paprikapulver - **3 EL** Kikkoman
natürlich gebraute Sojasauce - **400 g** gehackte
Tomaten

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen,
Olivenöl hinzufügen und die Chorizo 2 Minuten lang
anbraten.

Die Zwiebel fein hacken.

Die Hitze reduzieren, die Zwiebel hinzufügen und 5
Minuten dünsten, bis sie weich sind.

Dann Knoblauch, das Paprikapulver und Kikkoman
Sojasauce hinzufügen und weitere 2 Minuten
kochen lassen. Dabei darauf achten, dass der
Knoblauch nicht verbrennt.

Anschließend die gehackten Tomaten hinzufügen,
die Hitze erhöhen und die gesamte Flüssigkeit um
die Hälfte reduzieren.

Schritt 2

500 g frische Miesmuscheln - **1 Handvoll** gehackte
Petersilie - **0,25** Zitrone, halbiert

Die geputzten Muscheln in die Tomatensauce
geben. Mit einem Deckel abdecken und etwa 3-5
Minuten dünsten, bis sie sich geöffnet haben.

Mit einer Handvoll gehackter Petersilie garnieren.

Auf einem Teller oder in einer Schüssel servieren
und mit den Zitronenspalten beträufeln.

