



BRAUN GEBRUTZELTE JAKOBSMUSCHELN

FÜR 2 PERSONEN | FERTIG IN 18 MINUTEN

400g Kartoffeln

200g Erbsen (TK)

½ Bund frische Minze (15g)

6–8 ausgelöste Jakobsmuscheln, möglichst mit Corail

50g feste Blutwurst

Die Kartoffeln gründlich abbürsten, dann in 3 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 12 Minuten garen. Für die letzten 3 Minuten die Erbsen mit dazugeben. Inzwischen die Minzeblätter abzupfen, den Großteil fein hacken und beiseitelegen. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald sie heiß ist, 1 EL Olivenöl und die verbliebenen Minzeblätter hineingeben und 1 Minute knusprig braten. Die Blätter auf einen Teller löffeln, das Öl in der Pfanne lassen. Die Jakobsmuscheln mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und in dem Öl von jeder Seite 2 Minuten braten, bis sie goldgelb sind. Die Blutwurst häuten und zu den Muscheln in die Pfanne krümeln, damit sie auch etwas knusprig wird.

Die Erbsen und Kartoffeln abgießen, dann zurück in den Topf geben und mit der gehackten Minze und 1 EL nativem Olivenöl sorgfältig zerstampfen; abschmecken. Mit den Jakobsmuscheln und der Blutwurst anrichten, ein wenig Olivenöl darüberträufeln und vor dem Servieren alles mit den knusprig gebratenen Minzeblättern bestreuen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
517kcal	23,6g	5g	27,4g	52g	3,6g	1,3g	7,9g