

## Abnehmen mit Genuss

Mit diesem Feinschmeckergericht auf thailändische Art zeigt Alan Mathieson, Großbritanniens wohl bekanntester Diätkoch, dass sich auch die Sterne-Küche zum Abnehmen eignet. Der ehemalige Sternekoch ist bei dem führenden Diätkost-Lieferanten Diet Chef für die Entwicklung neuer Rezepte zuständig. Mit seinen Diätgerichten beweist Diet Chef, wie einfach es ist, mit Genuss abzunehmen. Denn alle Gerichte werden fix und fertig zubereitet ins Haus geliefert und müssen nur noch warm gemacht werden. Wer während der Diät Lust hat, selbst den Kochlöffel zu schwingen, für den ist dieses raffinierte Gericht genau das Richtige.

## Muscheln in Thai-Sauce

(für 4 Personen)

1700 g Miesmuscheln (geputzt und gewaschen)  
 2 Stängel frisches Zitronengras  
 2 große Thai-Chilischoten  
 1 walnussgroßes Stück Ingwer  
 4 Knoblauchzehen  
 2 kleine Schalotten  
 6 Zweige Koriander  
 10 g Butter  
 2 Kaffir Limettenblätter (gibt's im Asia-Shop, ersatzweise 2 Lorbeerblätter)  
 2 TL mildes Currypulver  
 150 ml trockener Weißwein  
 60 ml fettreduzierte Sahne (15 % Fett i. Tr.)  
 Saft von 1 Limone  
 250 g Baguette

Die frischen Muscheln in ein Sieb geben und kurz kalt abbrausen. Tiefgefrorene Muscheln zuerst im Kühlschrank auftauen lassen, danach abbrausen. Dabei alle offenen Muscheln aussortieren. Von dem Zitronengras zuerst das oberste, holzige Drittel abschneiden. Die 2-3 obersten, harten Schichten des Zitronengrases entfernen, den Rest halbieren und ganz fein hacken. Die Chilischoten längs halbieren, die Kerne entfernen und die Schoten fein würfeln. Ingwer, Knoblauchzehen und Schalotten schälen und fein hacken. Den Koriander ebenfalls fein hacken. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Schalotten darin eine Minute lang anschwitzen, ohne dass sie Farbe bekommen. Danach Knoblauch, Ingwer, Chili, Zitronengras, Kaffir Limettenblätter und Curry zugeben. 1-2 Minuten miterhitzen, danach die Pfanne vom Herd nehmen. Einen großen Topf mit einem möglichst fest schließenden Deckel auf dem Herd stellen, die gesäuberten Muscheln und den Wein hineingeben, den Topf mit dem Deckel verschließen und 3-4 Minuten erhitzen. Den Topf mit den Muscheln kurz durchschütteln und nochmals eine Minute erhitzen. Nehmen Sie dann den Deckel herunter – die Muscheln sollten sich nun alle geöffnet haben. Falls nicht, solange weiter erhitzen, bis sich die meisten Muscheln geöffnet haben. Mit einem Schaumlöffel die Muscheln in eine große, vorgewärmte Schüssel füllen und dort warm halten. Dabei alle Muscheln aussortieren, die jetzt noch geschlossen sind – sie sind schlecht. Den verbleibenden Muschelfond durch ein feines Sieb streichen und in die kleine Pfanne mit den Gewürzen geben. Gut verrühren, scharf

erhitzen und den Fond auf die Hälfte reduzieren. Die Sahne zugeben, vorsichtig erhitzen und die Sauce nochmals etwas reduzieren. Inzwischen von den Muscheln die leeren Schalenhälften entfernen. Die Muschelhälften mit dem Fleisch mit der Sauce erwärmen und mit Koriander und Limettensaft abschmecken. Die Muscheln mit der Sauce in vier vorgewärmten Schüsseln servieren. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

Pro Person: 289 kcal (1210 kJ), 14,1 g Eiweiß, 6,4 g Fett, 41,1 g Kohlenhydrate

Fotohinweis: Wirths PR / [www.dietchef.de](http://www.dietchef.de)

