



Jakobsmuscheln mit Thai-Walnuss-Dip



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	428 kcal/ 1839 kJ	
Eiweiß:	7 g	Fett: 24 g
Kohlenhydrate:	54 g	

Zubereitungszeit:
ca. 24 Minuten

Zubereitung:

1. Für den Thai-Dip Walnussbutter, Joghurt, Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl und Cayennepfeffer verrühren.
2. Muscheln säubern und trocken tupfen. Die Frühlingszwiebeln und die Korianderblättchen auf den Tellern ausbreiten. Muscheln in einer heißen Pfanne 3-4 Minuten braten bis sie leicht braun und gar sind. Die Muscheln auf das Zwiebel-Koriander-Bett setzen und jeweils mit einem Klecks Soße garnieren.

Zutaten für 2 Portionen :

- 2 EL Walnussbutter
- 75 g fettarmer Joghurt
- EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1/2 TL Sesamöl
- Cayennepfeffer
- 250 g Jakobsmuscheln
- 4 fein geschnittene Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund frischer Koriander
- Öl zum Braten

Walnussbutter (ergibt ca. 8 EL)

100 g fein gehackte Walnüsse, 2 EL Walnussöl, 1 TL Zucker, 1 Prise Salz.

Alle Zutaten für die Walnussbutter mit dem Pürierstab zu einer weichen Masse verarbeiten. In ein luftdicht verschließbares Gefäß füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Löffelweise entnehmen.