KIKKOMAN

Cataplana mit Muscheln und Scampi im Ofen

Gesamtzeit **85 Min.** **25 Min.** Vorbereitungszeit **60 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'589 kJ / 617 kcal

Fett: **22.9 g** Eiweiss: **42.9 g**
Kohlenhydrate: **45.6 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1 kg	Miesmuscheln
8	Scampis, ca. 120 g je Stück mit Kopf und Schale
500 g	festkochende Kartoffeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
80 g	durchwachsener Speck am Stück
400 g	Datteltomaten
2	Peperoni (gelb, rot)
6 EL	Olivenöl
2 TL	Paprikapulver, edelsüss
1 EL	Tomatenpüree
250 ml	Weisswein
200 ml	Fischfond
2	Lorbeerblätter
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 Prise	Zucker
3	Thymianzweige
0.5 Bund	Koriandergrün
2 EL	gehackte glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Miesmuscheln und Scampis in kaltes Wasser legen.

Schritt 2

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Peperoni und Datteltomaten ebenfalls waschen und in kleine Stücke schneiden.

Schritt 3

Bauchspeck grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden, zusammen mit dem restlichen Olivenöl und Bauchspeck bei milder Hitze im Muscheltopf anrösten.

Schritt 4

Tomatenpüree, Paprikapulver und Lorbeerblätter mitrösten. Alles mit Weisswein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren.

Schritt 5

Den Ofen auf 200 °C Ober- /Unterhitze vorheizen.

Schritt 6

Nun die Tomaten, Peperoni, Kartoffeln und Scampis zugeben. Mit dem Muschelsud auffüllen und mit Zucker und Kikkoman Sojasauce abschmecken.

Schritt 7

Muscheln und Scampis in den Topf legen und zusammen in den Ofen bei mittlerer Schiene garen (ca. 20 Minuten).

Schritt 8

In der Zwischenzeit Koriander zupfen, Petersilie schneiden und die Thymianblätter abzupfen. Vor dem Servieren mit den frischen Kräutern garnieren.