

Meeresfrüchte-Salat

Ein echtes mediterranes Rezept: Der Meeresfrüchte-Salat bringt Urlaubsstimmung in die eigenen vier Wände.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 13 min

Gesamtzeit: 33 min



Zutaten

750 g	Miesmuscheln
300 g	Tintenfische (frisch)
100 g	Garnelen (frisch)
1 EL	Butter
200 ml	Fischfond (oder Gemüsebrühe)
1 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
5 EL	Petersilie (gehackt)
1 Prise	Salz
1 Stk.	Schalotte
1 Prise	Pfeffer
1 Schuss	Zitronensaft

Zubereitung

1. Für den **Meeresfrüchte-Salat** die Muscheln ca. 1-2 Stunden wässern, zwischendurch das Wasser mehrmals wechseln. Offene Muscheln, die sich nicht schließen lassen, entsorgen. In der Zwischenzeit die Tintenfische putzen und in gleichmäßige Ringe schneiden.

2. Garnelenschwänze vom Kopf entfernen und vorsichtig aus der Schale lösen. Den Rücken längs einschneiden und den schwarzen Darmfaden herausnehmen. Garnelen waschen und mit etwas Küchenpapier trockentupfen.
3. Nach der Wässerung der Muscheln die übrigen Exemplare entbarten und unter fließendem Wasser gründlich abschrubben. Schalotten schälen und fein hacken.
4. Butter in einem großen Topf schmelzen lassen und die Schalotten darin zusammen mit der Hälfte der gehackten Petersilie kurz andünsten. Muscheln dazugeben und bei starker Hitze zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten. Dabei hin und wieder den Topf durchrütteln.
5. Fischfond (alternativ: Gemüsebrühe) dazugießen, alles gut vermengen und einmal aufkochen lassen. Muscheln herausnehmen, gründlich abtropfen und auskühlen lassen.
6. Tintenfischringe in den Fond bzw. die Brühe geben und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Garnelen hinzufügen und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Beides aus dem Sud heben und eine kleine Menge der Flüssigkeit beiseite stellen.
7. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit Zitronensaft, Olivenöl und der übrigen Petersilie zu einem leichten Dressing verrühren. Muschelsud untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Muschelfleisch aus den Schalen herauslösen, zusammen mit den Tintenfischringen und Garnelen auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing übergießen und servieren.

Tipp

Den Meeresfrüchte-Salat mit Zitronenspalten garnieren.