Meeresfrüchtesalat

Mit dem Rezept für einen Meeresfrüchtesalat lässt sich der leckere Salat ganz einfach selbst zubereiten, gerade an heißen Tagen ein Hochgenuss!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 2 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 52 min



Zutaten

1 kg	Meeresfrüchte (TK)
2 Stk.	Knoblauch
6 EL	Weißweinessig
2 EL	Petersilie (gehackt)
1 Handvoll	Rucola
3 Stk.	Zitronen
2 EL	Zucker
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Meeresfrüchtesalat** zunächst alle Meeresfrüchte langsam auftauen lassen, am besten über Nacht im Kühlschrank.

2. Dann Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Meeresfrüchte hineingeben und für etwa zwei Minuten kochen lassen. Danach das Wasser abgießen und die Meeresfrüchte mit reichlich kaltem Wasser abschrecken. Anschließend gut abtropfen lassen.

3. Währenddessen den Rucola und die Petersilie waschen und ebenfalls gut abtropfen lassen.

4. Jetzt den Weißweinessig, das Öl, Salz, Pfeffer und den Zucker in eine Schüssel geben und gut umrühren. Anschließend den Knoblauch schälen und zusammen mit der Petersilie fein hacken und in die Schüssel geben. Dann die Zitrone halbieren und eine Hälfte über der Schüssel ausdrücken, alles sehr gut durchmischen, bis sich eine homogene Marinade ergibt.

5. Die Meeresfrüchte dann in eine hübsche Schüssel geben, den Rucola und die Marinade dazugeben, kräftig vermischen. Den Salat in den Kühlschrank stellen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Zum Servieren auf Tellern anrichten und mit jeweils einem Stück Zitrone garnieren.

Tipp

Der Meeresfrüchtesalat lässt sich auch schon bequem am Vortag zubereiten. Je länger er zieht, desto intensiver wird sein Geschmack. Wer Rucola nicht besonders mag, kann diesen auch einfach weglassen. Bei der Wahl der Meeresfrüchte sind ebenfalls keine Grenzen gesetzt. Einfach nehmen, welche einem die Liebsten sind.