Rezept

Meeresfrüchtesalat mit Tintenfisch

Ein Rezept von Meeresfrüchtesalat mit Tintenfisch, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	küchenfertiger Tintenfisch (frisch oder TK)
150 g	gegarte geschälte Garnelen
	½ Bund Petersilie
	1-2 eingelegte rote Pfefferschoten (peperoni)
3 EL	Zitronensaft
	Salz
	2-3 Knoblauchzehen
20	Basilikumblättchen
6 EL	Olivenöl extra vergine
	Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Tintenfisch waschen und in kochendem Salzwasser etwa 30 Min. garen. Das Wasser abgießen und den Tintenfisch in mundgerechte Stücke schneiden. Diese mit den Garnelen in einer Schüssel vermischen.

2. Knoblauch schälen und durchpressen. Petersilie waschen und trockentupfen. Die Blättchen abzupfen und mit dem Basilikum grob hacken. Peperoni in dünne Ringe schneiden, die Samen entfernen. Alle diese Würzzutaten mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Tintenfisch und Garnelen mit der Marinade begießen, vermischen und für mindestens 2 Std. kalt stellen.

4. Den Meeresfrüchtesalat 15 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und nochmals abschmecken.