

Rezept

# Asiatischer Meeresfrüchtesalat (scharf)

Ein Rezept von Asiatischer Meeresfrüchtesalat (scharf), am 11.06.2026

## Zutaten

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>2</b> Stängel Zitronengras      | <b>10</b> Thai-Schalotten  |
| 2-4 kleine grüne Thai-Chilischoten | <b>6</b> Stängel Minze   |
| <b>3 EL</b> Fischsauce             | <b>4 EL</b> Limettensaft   |
| <b>1 TL</b> Zucker                 | <b>400 g</b> gemischte gegarte Meeresfrüchte (z. B. Gambas, Miesmuscheln, Venusmuscheln, Tintenfischringe, Mini-Tintenfischchen) |
| 1-2 Kopfsalatherzen                |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal, 2 g F, 9 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Das Zitronengras von den harten Blättern befreien, das untere weiche Drittel in sehr feine Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Die Chilis waschen und fein schneiden. Die Minze waschen und trockenschütteln, die Spitzen für die Deko in feuchtes Küchenpapier wickeln und ins Gemüsefach des Kühlschranks legen, die Blättchen grob hacken.
2. Fischsauce, Limettensaft und Zucker in einer Schüssel verrühren. Zitronengras, Schalotten, Chilis, gehackte Minze unterrühren und die Meeresfrüchte vorsichtig untermischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. ziehen lassen.
3. Zum Servieren von den Salatherzen 6 schöne Blätter ablösen, waschen und trockenschütteln. Mit dem Meeresfrüchtesalat füllen. Mit den Minzespitzen garnieren.