

## Rezept

# Italienischer Meeresfrüchtesalat

Ein Rezept von Italienischer Meeresfrüchtesalat, am 01.07.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> frische geputzte Tintenfische	Salz
<b>300 g</b> gegarte ausgelöste Garnelen (wer rohe kriegt, kann auch die nehmen, aber die gibt's eher selten)	<b>1 Stange</b> Sellerie
	<b>1</b> Möhre
	½ Bund Petersilie
<b>2 EL</b> Zitronensaft	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>4 EL</b> bestes Olivenöl	<b>1</b> Zitrone in Schnitzen extra dazu

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 bis 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

## Zubereitung

1. Tintenfische unter den kalten Wasserstrahl halten und abtropfen lassen. Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Tintenfische reinwerfen und 1 Minute kochen lassen. Nicht länger, sonst werden sie zäh. TK-Tintenfische nach Packungsanweisung behandeln.
2. Tintenfische in ein Sieb schütten, kaltes Wasser drüber laufen und abtropfen lassen. Die Fische in Streifen schneiden – ungefähr ½ cm dick. Wer kleine Tintenfischchen gekauft hat, lässt sie ganz.
3. Garnelen auch kurz abspülen, trockentupfen. Sellerie waschen, alles, was welk aussieht, abschneiden. Und wenn Fäden mit abgehen, kann man die auch gleich abziehen. Sellerie der Länge nach einmal durchschneiden, dann in feine Scheibchen schneiden. Möhre schälen, erst in Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken.
4. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Schüssel mit einer Gabel cremig verrühren. Tintenfisch, Garnelen, Gemüse und Petersilie untermischen, 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Bevor der Salat auf den Tisch kommt, nochmal durchrühren und probieren. Vielleicht braucht er noch Zitronensaft oder Salz und Pfeffer. Zitronenschnitze an den Rand der Schüssel legen, für die, die's ganz erfrischend mögen.