Rezept

Karibische Grillplatte mit Salsa Criolla

Ein Rezept von Karibische Grillplatte mit Salsa Criolla, am 29.05.2025

Zutaten

- **4** mittelgroße Tintenfische (Kalmare)
- **8** Riesengarnelen (möglichst ungeschält)
- **1 Bund** Frühlingszwiebeln
- **2 TL** scharfer Senf
- **4 EL** Olivenöl
- Salz
- **750 g** Tomaten
- **2** Knoblauchzehen
- **2 EL** gehackte Petersilie
- **500 g** Miesmuscheln (tiefgekühlt)
- **4** Lachsfilets à 150 g
- **2** Knoblauchzehen
- **2 EL** Zitronensaft
- Cayennepfeffer
- schwarzer Pfeffer
- **1** große Gemüsezwiebel
- **1 EL** Schweineschmalz (ersatzweise Butterschmalz)
- Öl für den Rost und zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Tintenfische waschen, in kochendem Salzwasser 1 Min. überbrühen und abtropfen lassen. Die Miesmuscheln auftauen lassen.

2. Die Riesengarnelen mit einem stabilen Messer längs durch den Rücken halbieren und den dunklen Darm mit der Messerspitze entfernen. Garnelenhälften kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Das Lachsfilet ebenfalls abtupfen.

3. Für die Marinade die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen Abschnitte sehr fein hacken (grüne für einen Salat verwenden). Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Senf, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

4. Tintenfische, Garnelen und Lachs mit der Marinade bestreichen. Die obere Schalenhälfte der Muscheln eventuell entfernen, das Muschelfleisch mit etwas Marinade beträufeln. Alles zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

5. Für die Salsa Criolla die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Das Schmalz zerlassen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. goldgelb dünsten. Knoblauch und Tomaten zufügen und weiterschmoren, bis die Mischung andickt. Ca. 75 ml Wasser angießen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Zugedeckt 15-20 Min. weitergaren. Die Petersilie unterrühren und abkühlen lassen.

6. Den Holzkohlengrill anheizen. Meeresfrüchte und Lachs aus der Marinade heben. Die Marinade auffangen.

---

7. Den Grillrost gut ölen. Die Tintenfische auf dem heißen Rost bei mittlerer bis starker Hitze pro Seite 6-8 Min. braun grillen. Lachsfilets und Riesengarnelen pro Seite ca. 3 Min. rösten. Die Muscheln mit der Öffnung nach oben ca. 5 Min. erhitzen. Meeresfrüchte und Lachs während des Grillens mit Marinade, wenn sie aufgebraucht ist mit Öl bestreichen.

---

8. Meeresfrüchte und Lachs anrichten, die Salsa Criolla getrennt dazu reichen.