Rezept

Leichter Meeresfrüchtesalat

Ein Rezept von Leichter Meeresfrüchtesalat, am 18.05.2025

Zutaten

1	Zwiebel
5 EL	Olivenöl
	3-4 EL Zitronensaft
3 Zweige	Thymian
	Pfeffer
200 g	Kirschtomaten
2	Knoblauchzehen
	1/8 l Weißwein oder Fischfond (Glas)
1	Packung TK-Fruttidi-Mare (blanchierte Meeresfrüchtemischung; 450 g)
	Salz
1	Zucchino (150 g)
3 Zweige	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Wein oder Fond und Zitronensaft angießen. Gefrorene Meeresfrüchte und Thymian zufügen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 3 Min. köcheln lassen.

2. Meeresfrüchte abgießen, den Sud auffangen und zur Hälfte einkochen. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Olivenöl verrühren.

3. Zucchino waschen, putzen und in feine Stifte schneiden, Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und hacken, mit Gemüse und Meeresfrüchten unter die Marinade mischen.