Rezept

# Meeresfrüchte in der Cataplana

Ein Rezept von Meeresfrüchte in der Cataplana, am 24.08.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| | grobes Meersalz |
| **500 g** | ganze große Garnelen (z. B. Größe 15 / 20) |
| **250 g** | Shrimps |
| **3** | Gemüsezwiebeln |
| **1** | gelbe große Paprika |
| **200 g** | reife Tomaten |
| **½ Bund** | glatte Petersilie |
| **3 EL** | Tomatenmark |
| **1 1/2 TL** | edelsüßes Paprikapulver |
| **250 ml** | trockener Weißwein |
| **1 kg** | frische Venusmuscheln |
| **500 g** | Sepiatuben (küchenfertig; ohne Tentakel) |
| **500 g** | frische Miesmuscheln |
| **4** | Knoblauchzehen |
| **1** | rote große Paprika |
| **½ Bund** | Koriandergrün (50 g) |
| **2** | kleine rote, getrocknete Chilischoten |
| **4** | Lorbeerblätter |
| **200 ml** | Olivenöl |

### Außerdem

Cataplana (Durchmesser 32 cm; ersatzweise gusseiserner Wok)

Olivenöl für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 940 kcal

## Zubereitung

1. Reichlich kaltes Wasser zusammen mit 1 TL Meersalz in eine große Schüssel geben. Venusmuscheln prüfen, beschädigte oder geöffnete Muscheln wegwerfen. Die Muscheln ins Salzwasser geben und ca. 2 Std. wässern. Das Wasser in dieser Zeit viermal wechseln. Bei jedem Wechseln erneut 1 TL Meersalz zugeben. Garnelen, Sepiatuben und Shrimps waschen und abtropfen lassen. Die Miesmuscheln sorgfältig waschen und die Bärte entfernen, beschädigte Muscheln wegwerfen.

2. Gemüsezwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen. Tomaten halbieren, von den Stielansätzen befreien und in kleine Würfel schneiden. Koriandergrün und Petersilie waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen und den Rest fein hacken. Sepiatuben in Ringe schneiden. Venusmuscheln abgießen.

3. Die untere Hälfte der Cataplana mit Olivenöl einpinseln. Zunächst die Hälfte der Venusmuscheln auf dem Boden der Cataplana verteilen, darüber die Hälfte der Gemüsezwiebeln geben. Dann nacheinander Knoblauchscheiben, Tomatenwürfel, Chilischoten, Tomatenmark, Paprikastreifen, Lorbeerblätter und Sepiatubenringe hineingeben. Darauf 2 EL Meersalz, Paprikapulver sowie die Hälfte des Koriandergrüns und der Petersilie verteilen. Dann restliche Gemüsezwiebeln, anschließend Garnelen und dann die restlichen Venusmuscheln dazugeben.

4. Olivenöl, Weißwein und 150 ml Wasser dazugießen, die Shrimps darauf verteilen und jeweils die zweite Hälfte des Koriandergrüns und der Petersilie darüberstreuen. Miesmuscheln darauf verteilen. Cataplana verschließen und das Gericht bei mittlerer Hitze ca. 50 Min. garen. Die Cataplana vorsichtig öffnen und servieren. Dazu passen Reis und Rondelas besonders gut.