Rezept

Meeresfrüchtesalat mit Orangenfilets

Ein Rezept von Meeresfrüchtesalat mit Orangenfilets, am 24.05.2025

Zutaten

200 g	Meeresfrüchte (küchenfertig gegart; Kühltheke)
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Honig
	Pfeffer
1/2 Bund	Petersilie
4	Fenchelknollen (ca. 750 g)
2	Orangen
	Salz
2 EL	Olivenöl
150 g	Baguette

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 733 kcal

Zubereitung

1. Die Meeresfrüchte in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Fenchelknollen putzen, waschen und fein würfeln, die harten Strünke entfernen. Das zarte Grün fein hacken. Fenchelgrün und -gemüse in einer Salatschüssel mit dem Zitronensaft und den Meeresfrüchten vermengen.

2. Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Filets zwischen den Häutchen herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Die Orangenfilets unter die Meeresfrüchte heben.

3. Für das Dressing Orangensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Den Salat damit beträufeln. Mindestens 2 Std. (oder über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.

4. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen in Streifen schneiden und unter den gekühlten Salat heben. Abschmecken und mit Baguette genießen.