

Rezept

Meeresfrüchte-Cocktail aus dem Ofen

Ein Rezept von Meeresfrüchte-Cocktail aus dem Ofen, am 09.06.2026

Zutaten

2-3 Safranfäden	2 EL Weißwein (ersatzweise Fischfond oder Wasser)
1 EL weiche Butter	je 1/2 TL Fenchelsamen, Koriander- und schwarze Pfefferkörner
4-6 aufgetaute blanchierte, geschälte TK-Garnelen	2 ausgelöste Jakobsmuscheln (ohne Corail)
Salz	200 g Lachsfilet
1 vollreife Tomate	2 dünne Frühlingszwiebeln
	2 EL Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Safran mit dem Wein mischen und stehen lassen. 2 quadratische Stücke Alufolie auf die Arbeitsfläche legen und dünn mit Butter bestreichen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Gewürzkörner in einem Mörser grob zerstoßen.
2. Garnelen, Jakobsmuscheln und Fischfilet waschen und trocken tupfen. Je 1 Jakobsmuschel und 2-3 Garnelen auf ein Stück Alufolie legen. Fischfilet in Stücke schneiden und danebenlegen. Die Folienränder etwas nach oben biegen, sodass ein Korbchen entsteht. Alles salzen, mit dem Safranwein beträufeln und mit der Hälfte der Würzmischung bestreuen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren. Kerne und Stielansatz entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln und mit den Zwiebelringen über die Meeresfrüchte geben. Sahne darüberträufeln. Restliche Butter in Flöckchen darübergeben und alles mit der restlichen Würzmischung und mit Salz bestreuen.
4. Die Ecken der Alufolie zusammenraffen und über den Meeresfrüchten zusammendrehen. Meeresfrüchte im heißen Ofen (Mitte) 14-15 Min. garen. Mit Wildreis oder Baguette servieren.