

Rezept

Meeresfrüchte-Fenchel-Salat

Ein Rezept von Meeresfrüchte-Fenchel-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

250 g TK-Meeresfrüchte	100 g geschälte TK-Garnelen (küchenfertig)
1 Bio-Limette	400 ml Fischfond (aus dem Glas; ersatzweise Gemüsebrühe)
2 Msp. gemahlener Safran	2 kleine Knollen Fenchel
2 Stangen Staudensellerie	1 kleine rote Zwiebel
2 Msp. Chiliflocken	2,5 EL Olivenöl
Zucker	Salz
2 Stängel Dill	¼ Bund Petersilie
¼ Bund Koriandergrün	1,5 TL Sumach
Pfeffer	3 EL Granatapfelkerne (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 16 g F, 30 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Meeresfrüchte und Garnelen antauen lassen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Fond mit 1 Msp. Safran und 1 EL Limettensaft in einem großen Topf erhitzen. Meeresfrüchte und Garnelen darin bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Vom Herd nehmen und im Fond auskühlen lassen.
2. Inzwischen den Fenchel putzen, waschen und das Grün beiseitelegen. Die Knollen halbieren, den Strunk herausschneiden, die Hälften in feine Streifen hobeln. Den Sellerie putzen, waschen und das Grün beiseitelegen, die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in feine Spalten schneiden.
3. Limettenschale, 1 ½ EL Limettensaft, den übrigen Safran, Chiliflocken, Öl, 1 Prise Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren. Fenchel, Sellerie und Zwiebel zugeben und mit den Händen leicht kneten (dabei eventuell Handschuhe tragen, da der Safran färbt). Den Salat kurz ziehen lassen.
4. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Die Meeresfrüchte in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den Fond auffangen. Die Meeresfrüchte mit den Kräutern und 1 TL Sumach unter den Fenchelsalat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit dem übrigen Sumach und nach Belieben mit Granatapfelkernen bestreuen.