

Rezept

Meeresfrüchtesalat mit Miesmuscheln

Ein Rezept von Meeresfrüchtesalat mit Miesmuscheln, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Tintenfischchen	Salz
500 g Miesmuscheln (auch sehr fein: Venusmuscheln)	2 Tomaten
1 Stange Staudensellerie	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Minze	2 EL Zitronensaft (ersatzweise Weißweinessig)
Pfeffer aus der Mühle	4 EL gutes Olivenöl
200 g geschälte gegarte Garnelen (am besten kleine Kaltwassergarnelen)	1 EL Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4 als Vorspeise: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Tintenfischchen abbrausen (putzen muss man die kleinen nicht). In einem großen Topf 1/2 l Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Tintenfische dazugeben und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in einem Sieb abschrecken.
2. Muscheln waschen, alle die offen sind, aussortieren und wegwerfen. Muscheln ins heiße Wasser schütten, zugedeckt etwa 3 Minuten kochen, bis sie sich öffnen. In ein Sieb abgießen, jetzt geschlossene Exemplare aussortieren. Aus den restlichen offenen Schalen das Muschelfleisch herauslösen.
3. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Sellerie waschen und putzen, in feine Scheibchen teilen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Minze abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.
4. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Minze verrühren, das Olivenöl nach und nach unterschlagen. Alle Meeresfrüchte mit Tomaten, Sellerie und Sauce mischen, abschmecken, kurz durchziehen lassen. Pinienkerne ohne Fett anrösten, drüberstreuen.