

## Rezept

# Meeresfrüchtesalat mit Orangenfilets

Ein Rezept von Meeresfrüchtesalat mit Orangenfilets, am 26.05.2026

## Zutaten

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