

Rezept

Pastilla mit Meeresfrüchten

Ein Rezept von Pastilla mit Meeresfrüchten, am 09.06.2026

Zutaten

2 Zitronen	1 Knoblauchzehe
1 Bund Koriandergrün	weißer Sarawak-Pfeffer
1 Salzzitrone	1 TL Kümmel
1 TL frisch geriebener Ingwer	4 Safranfäden
4 EL Olivenöl	Salz
600 g Seeteufel (küchenfertig)	150 g rohe geschälte Garnelen (küchenfertig)
8 Miesmuscheln	2 kleine Tintenfische (küchenfertig)
50 g Butter	4 Warka-Blätter
50 g Butter	1 Eigelb

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 SPRINGFORM VON 32 CM Ø | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Den Saft der Zitronen auspressen. Knoblauch schälen und zerdrücken. Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Den Pfeffer im Mörser zerstoßen. Salzzitrone in Stücke schneiden.
2. Die Hälfte des Zitronensafts mit Pfeffer, Kümmel, Ingwer, Safran und 2 EL Olivenöl verrühren, etwas salzen.
3. Den Seeteufel waschen und abtrocknen. Eventuell mit einem Messer die mittlere Gräte herauslösen. Den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Tintenfische waschen, abtrocknen und in Ringe schneiden. Die Miesmuscheln unter kaltem Wasser abbrausen, die offenen wegwerfen. Die Garnelen in Scheiben schneiden.
4. In einer Pfanne übriges Olivenöl und Butter erhitzen. Den Seeteufel bei mittlerer Hitze 2 Min. auf allen Seiten anbraten. Die Hälfte der Zitronenstücke und übrigen Zitronensaft dazugeben. Den Seeteufel weitere 2 Min. dünsten. Herausnehmen und warm halten.
5. In einem Topf restliche Zitronenstücke erhitzen. Tintenfische und Muscheln darin bei schwacher Hitze 8 Min. dünsten. Garnelen dazugeben und 1 Min. dünsten. Vom Herd nehmen. Muscheln herausnehmen, das Fleisch auslösen und wieder in den Topf geben.
6. Seeteufel dazugeben. Die Sauce darf nicht flüssig sein. Falls nötig, – ohne Fisch und Meeresfrüchte – etwas einkochen lassen.

7. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Warka-Blätter, wie auf S. 18 (Step 1 und 2) beschrieben, vorbereiten. Etwas Sauce darauf geben Fisch und Meeresfrüchte darauf verteilen, mit Sauce abschließen. Die Pastilla, wie auf S. 18 (Steps 1-3) beschrieben, mit dem überhängenden Teig schließen.
-
8. Die Pastilla im heißen Backofen (Mitte) in 12-16 Min. goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen und warm servieren.