

Rezept

Scharfer Meeresfrüchtesalat

Ein Rezept von Scharfer Meeresfrüchtesalat, am 13.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 EL Öl | 20 mittelgroße rohe Garnelen (ohne Kopf, ungeschält; ca. 400 g) |
| 1 Tintenfischtube (küchenfertig vorbereitet; ca. 200 g) | 2 Stängel Zitronengras |
| 4-8 kleine grüne Chilischoten | 10 Thai-Schalotten |
| 2-3 Zweige frische Minze | 12 kleine Kaffir-Limettenblätter |
| 4 EL Limettensaft | 3 EL Fischsauce |
| | 1 EL Zucker |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Eine Grillpfanne erhitzen, die Stege mit Öl einpinseln. Die Garnelen abspülen, trockentupfen und von jeder Seite 2 Min. braten. Etwas abkühlen lassen. Den Tintenfisch waschen und trockentupfen. In 2 × 3 cm große Stücke schneiden und in die Oberfläche ein Rautenmuster einritzen. In einem Topf ¼ l Wasser aufkochen, Tintenfisch hineingeben und bei schwacher Hitze 2 Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen. Die Garnelen schälen und längs halbieren, den Darmfaden dabei entfernen.
2. Zitronengras von äußeren Blättern befreien, das untere Drittel fein schneiden. Schalotten schälen und in feine Spalten schneiden. Chilis waschen und fein schneiden. Limettenblätter waschen, Mittelrippen entfernen, Blätter aufrollen und in haarfeine Streifen schneiden. Minze waschen, die Blätter grob hacken. Fischsauce, Limettensaft und Zucker in einer Schüssel verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten untermischen.