

Rezept

SiS Meeresfrüchtesalat

Ein Rezept von SiS Meeresfrüchtesalat , am 28.06.2026

Zutaten

5500 g 500 g TK-Meeresfrüchte

3 Frühlingszwiebeln

1 EL Zitronensaft

Pfeffer

6 getrocknete Tomaten in Öl

3 EL Olivenöl

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Die Meeresfrüchte nach Packungsangabe auftauen. In ein Sieb geben und kurz abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebelringe darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. andünsten. Meeresfrüchte dazugeben und 2 Min. darin erwärmen.
3. Getrocknete Tomaten unterrühren. Restliches Olivenöl und Zitronensaft zugeben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt.