

Rezept

Thai-Meeresfrüchtesalat

Ein Rezept von Thai-Meeresfrüchtesalat, am 11.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 Stange Thai-Sellerie
2 Thai-Frühlingszwiebeln	500 g gemischte Meeresfrüchte (frisch oder TK)
4 schöne Kopfsalatblätter	3 kleine rote Chilischoten
3 Knoblauchzehen	1 TL Salz
1 TL Palmzucker	5 EL Limettensaft
3 EL helle Sojasauce	2 EL Fischsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Selleriestange und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und jeweils in 2 cm große Stücke schneiden.

2. Für die Salatsauce die Chilischoten waschen, putzen und klein schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls etwas zerkleinern. Chilis, Knoblauch, Salz und Zucker in den Mörser geben und fein stampfen. Limettensaft, Sojasauce und Fischsauce unterrühren.

3. In einem Topf 1 l Wasser zum Kochen bringen. Die Meeresfrüchte portionsweise in ein Handsieb geben, kurz ins kochende Wasser tauchen, herausnehmen, kurz durchschwenken und noch zwei bis drei Mal auf diese Weise blanchieren. Meeresfrüchte gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

4. Die Meeresfrüchte noch warm mit der Sauce, Sellerie und Frühlingszwiebeln vermischen und abkühlen lassen.

5. Kopfsalatblätter waschen und trockentupfen. Jede Meeresfrüchtesalat-Portion in einem Blatt anrichten.