

## Rezept

# Warme Meeresfrüchte auf Salat

Ein Rezept von Warme Meeresfrüchte auf Salat, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> TK-Meeresfrüchte	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>2 Zweige</b> Rosmarin	<b>6</b> getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>2 EL</b> Pinienkerne
Salz	Pfeffer
<b>4</b> Salatblätter (z. B. Novita, Lollo biondo)	1-2 EL Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Die Meeresfrüchte rechtzeitig aus dem Tiefkühlfach und der Packung nehmen, in ca. 2 Std. bei Zimmertemperatur auftauen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Knoblauch, Tomaten und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Meeresfrüchte dazugeben und unter Rühren in 3-4 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen, vier Kelchgläser oder Schälchen damit auslegen. Die lauwarmen Meeresfrüchte mit Zitronensaft abschmecken und in die Gläser füllen. Dazu passt Ciabatta und ein kräftiger italienischer Weißwein.