Meeresfrüchtesalat mit Crostini

(für 4 Personen als Hauptspeise)

Zutaten:

- 800…1000g Meeresfrüchte-Mix aus Crevetten, Miesmuscheln und Tintenfisch
- 6 Jakobsmuscheln ohne Schale und Roggen
- frische Petersilie
- 1 Peperoni
- 2 Fenchel
- Wenig Blattsalat (z.B. Eisbergsalat)
- 8 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Bund frischer Dill
- 1 Zitrone (1 Hälfte für die Salatsauce und die andere zur Dekoration)
- Pfeffer
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Baguette-Brot
- Crostini Panade

Vorbereitung:

- Fenchel und Peperoni säubern und in feine Streifen schneiden
- Knoblauch und Petersilie fein hacken
- In einer grossen Schale Salatsauce mischen aus Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Petersilie und Knoblauch
- Die Meeresfrüchte auftauen sofern gefroren. Scampi-Schwänze ggf. schälen. Entweder Tintenfischringe kaufen oder ganzen Tintenfisch verwenden, ausnehmen, den Hauptbeutel in Ringe schneiden und die Tentakel von den Innereien, die man wegwirft, trennen. Alles gut waschen.
- Die Muscheln aus den Schalen nehmen. Ein paar kann man zur Dekoration in der Schale belassen.
- Alle rohen Meeresfrüchte (ausser die Jakobsmuscheln) ca. 5 Minuten im Salzwasser heiss kochen (man kann auch etwas Weisswein beigeben), in einem grossen Sieb abtropfen und danach etwas abkühlen lassen. Schon gekocht gekaufte Crevetten oder Miesmuscheln erst ganz am Schluss ins heisse Wasser geben.
- Den laufwarmen Mix mit der Salatsauce gut mischen und für min. 2 Stunden (je länger, desto besser) im Kühlschrank ziehen lassen

Zubereitung:

- Die Peperoni- und Fenchelstreifen sowie etwas frischen Dill unter die Meeresfrüchte mischen.
- Die Jakobsmuscheln mit Haushaltpapier trocken tupfen und dann waagrecht halbieren. Salzen und pfeffern. In einer Bratpfanne mit wenig Olivenöl beidseitig kurz goldbraun braten und beiseite stellen.
- In einer flachen grossen Schale den Blattsalat auslegen und den Meeresfrüchtesalat darauf verteilen.
- Die Jakobsmuscheln schön obenauf verteilen. Ebenso die paar in der Schale belassenen Miesmuscheln.
- Mit Zitroneschnitzen und gezupftem Dill dekorieren.
- Parallel dazu die Crostinis zubereiten:
  - 1 Baguettebrot in Scheiben schneiden
  - Crostini-Panade darauf verteilen
  - Im 200°C Backofen mit Oberhitze einige Minuten backen, bis sie oben leicht geröstet sind. Abkühlen lassen und zum Salat servieren.

Tipp:

- Falls man rohe Zwiebeln mag (ich mag sie nicht), kann man auch wenig feine Zwiebelstreifen beigeben
- Die fertigen tiefgefrorenen Meeresfrüchte-Mischungen sind oft nicht sehr hochwertig und riechen stark nach Fisch. Wesentlich feiner schmeckt der Salat mit separat gekauften und selber gerüsteten Crevetten, Muscheln und Tintenfischen.

Rodolfos Lieblingsrezepte

Rodolfos Lieblingsrezepte