



Meeresfrüchtesalat mit Stangensellerie und Rucola

Hinweis Kursteilnehmer: Bitte beachten Sie Ihre individuelle Tagesmenge!

Zutaten für eine Person

- 125 g Meeresfrüchte*, gemischt, küchenfertig
**Bei gefrorenen Meeresfrüchten darauf achten, dass keine Zusatzstoffe enthalten sind. Alternativ Garnelen, Muscheln und Tintenfischtuben separat kaufen.*
- 1 kleine Karotte
- 1 Stange Stangensellerie
- ½ Bund Rucola

Für das Dressing

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamessig
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Meeresfrüchte Salat

- Meeresfrüchte für 2-3 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Abschrecken und abtropfen lassen.
- Karotte und Stangensellerie waschen. Nun die Karotte schälen und grob reiben.
Die groben Fasern des Stangensellerie abziehen und diesen in kleine Scheiben schneiden.
- Aus dem Olivenöl, dem Balsamessig und dem Zitronensaft ein Dressing mixen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

- Rucola waschen und trocken schleudern. Auf einem Teller auslegen.
- Abgekühlte Meeresfrüchte mit Karotte, Sellerie und Dressing vermischen. Im Kühlschrank für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach auf dem Rucolabett anrichten.

Guten Appetit!