Salat mit Meeresfrüchten



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 9 Portionen

Meeresfrüchtemischung, tiefgefroren	540 g
Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Rucola	150 g
Knoblauchzehen	3 St.
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Honig	1 TL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Meeresfrüchte am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Ofen auf 240 °C (Grill oder Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen. Unter dem vorgeheizten Grill im Backofen ca. 7–10 Min. backen, bis die Haut schwarze Flecken bekommt. Herausnehmen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 10 Min. ruhen lassen.

2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

3. Abgekühlten Paprika häuten und in Stücke schneiden. In einer Schüssel Olivenöl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und abschmecken.

4. Meeresfrüchte abspülen und trocken tupfen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Meeresfrüchte mit Knoblauch darin ca. 3 Min. unter Wenden braten. Zwiebel, Tomaten, Rucola und Paprika mit dem Dressing mischen, Meeresfrüchte darauf anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	114 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	5 g