

Gebratener Meeresfrüchte-Salat

Für 4 Portionen

4 große Garnelen	100 g Seeteufelfilet	1 Kalmartube
150 g Meeresfrüchte	1 Stange Staudensellerie	4 Zweige Oregano
2 Zweige Rosmarin	200 g Weißbrot vom Vortag	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 Lorbeerblatt	150 ml Weißwein	1 Zitrone

Die Garnelen putzen. Den Seeteufel in Würfel schneiden, die Kalmartube in dünne Ringe. Den Sellerie waschen und in Scheiben schneiden. Oregano und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Das Weißbrot ebenfalls würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Eine Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Die zweite Zehe andrücken.

In einer Pfanne zwei EL Olivenöl erhitzen. Die Weißbrotwürfel darin mit dem angedrückten Knoblauch bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Fisch und Meeresfrüchte darin anbraten, dann den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz würzen, Sellerie, Lorbeer, Rosmarin und Oregano dazugeben.

Mit dem Weißwein ablöschen und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt wieder entfernen und den Salat mit ein Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Meeresfrüchtesalat auf Teller verteilen, mit den Croûtons garnieren und mit Olivenöl beträufelt servieren (siehe Tipp).

Tipp:

Das Gericht kann zusätzlich auf einem Bett aus Blattsalaten serviert werden, schmeckt aber auch tomatisiert mit einigen geschmolzenen Kirschtomaten als Sauce zu Nudeln oder als Suppe sehr gut. Für Sauce oder Suppe nach Fisch und Meeresfrüchten zusätzlich zwei EL Tomatenmark mit anschwitzen. Für eine Suppe zudem eine Dose geschälte Tomaten (à 400 g) sowie heiße Gemüsebrühe oder Fischfond nach Belieben angießen.

Frank Rosin am 17. April 2018