



Meeresfrüchtesalat

Insalata di frutti di mare

Zutaten (für 4 Personen):

Fische:

250 g Garnelen
250 g kleine Tintenfische
250 g Miesmuscheln
250 g Venusmuscheln

Sonstiges:

2 EL Olivenöl
500 ml Fischsud

Marinade:

2 Knoblauchzehen, fein gehackt
4 EL Petersilie, fein geschnitten
1 Zitrone, Saft
80 ml Weißwein
2 EL **Sairet Dressing Natur**
80 ml Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
Salz

Garnitur:

Dill

Ingredienti (per 4 persone):

Pesce:

200 g di gamberetti
200 g di seppioline
200 g di calamari
200 g di cozze
200 g di vongole

Altro:

2 C di olio d'oliva
500 ml di brodo per pesci

Marinata:

2 spicchi d'aglio tritati finemente
4 C di prezzemolo tagliato finemente
1 limone, il succo
80 ml di vino bianco
2 C di **Sairet Condimento Naturale**
80 ml di olio d'oliva
pepe appena macinato
sale

Zubereitung:

Garnelen putzen, Schale entfernen und Darm mit einem kleinen Messer herausziehen. Tintenfische putzen, waschen, im Fischsud etwa 3 Minuten kochen und darin auskühlen lassen. Garnelen ebenfalls im Fischsud einmal aufkochen und darin auskühlen lassen. Von den Miesmuscheln den „Bart abziehen“ und zusammen mit den Venusmuscheln gut waschen. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Muscheln hineingeben, mit Weißwein ablöschen und bei geschlossenem Topf einmal aufkochen und etwas auskühlen lassen.

Muscheln aus der Schale lösen und im Fischsud bereitstellen. Für die Marinade in einer Schüssel Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft, Weißwein, **Sairet Dressing Natur**, Pfeffer, Salz und Olivenöl verrühren.

Gekochte Meeresfrüchte mit der Marinade vermischen und einige Zeit ziehen lassen.

Meeresfrüchtesalat auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.



Preparazione:

Pulire i gamberetti e rimuoverne il guscio. Pulire le seppioline ed i calamari, lavarli, tagliarli astriscioline e bollirli per 1 minuto nel brodo di pesce (lasciandoli poi raffreddare nell'acqua del brodo). Sbollentare anche i gamberetti nel brodo e farli raffreddare. Privare le cozze delle impurità e della «barba» e lavarle accuratamente insieme alle vongole. Scaldare in una padella l'olio d'oliva, versarvi dentro le cozze e le vongole, bagnare col vino bianco e fare cuocere col coperchio fino a quando le valve non si saranno aperte. Successivamente fare raffreddare. Liberare i mitili dal guscio e tuffarli nel brodo in attesa della preparazione successiva. Per la marinata mescolare in una ciotola l'aglio, il prezzemolo, il succo di limone, il vino bianco, il **Sairet Condimento Naturale**, il sale, il pepe e l'olio d'oliva. Togliere i frutti di mare dal brodo, mischiarli alla marinata, lasciarli un po' in infusione e servirli.

Suggerimenti e consigli:

A seconda del gusto, mescolare all'insalata di frutti di mare pomodori, peperoni o cetriolini sott'aceto. Se ne avete la possibilità utilizzate frutti di mare freschi. Questo piatto può essere servito come antipasto freddo insieme a del pane agliato, per un buffet di insalate o per un buffet freddo.

