

Zitrusfrüchte-Salat mit Jakobsmuscheln und Garnelen

Für 4 Personen

2 Limonen	2 Pomelos	2 Grapefruits
3 Orangen	5 Zweige Basilikum	50 g Zucker
Salz	2 EL Sonnenblumenöl	100 g Frisée-Salat
2 EL Sherry-Essig	1 TL Senf	Pfeffer
6 EL Olivenöl	8 Garnelen mit Kopf und Schale	8 Jakobsmuscheln in Schale
2 Zweige frischer Koriander		

Die Zitrusfrüchte mit einem Messer schälen (sodass die weiße Haut komplett entfernt wird) und filetieren, dabei den Saft auffangen. Die Früchte und den Saft in eine Schüssel geben. Basilikum in Streifen schneiden. Zucker, eine Prise Salz, Sonnenblumenöl und Basilikum untermischen und etwas ziehen lassen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Essig, Senf, eine Prise Salz und Pfeffer, 3 EL Olivenöl gut vermischen. Garnelen schälen, das Schwanzsegment dran lassen. Garnelen und unter kaltem Wasser waschen, mit einem Messer am Rücken entlang schneiden und den Darm entfernen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Garnelen auf beiden Seiten ca. 2 Minuten gleichmäßig anbraten. Die Jakobsmuscheln öffnen und vorsichtig mit einem kleinen Messer von der Schale lösen und den orange-roten Rogen entfernen (dieser schmeckt sehr intensiv und ist nicht jedermanns Geschmack). Das Jakobsmuschelfleisch unter fließend kaltem Wasser von Sandkörner und Schmutz befreien und auf einem Küchentuch trocken. Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Friséesalat mit dem Dressing anmachen. Die marinierten Zitrusfrüchte und den Salat in der Mitte anrichten und die Jakobsmuscheln und Garnelen darum arrangieren und mit Koriander ausgarnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 14. Juli 2008