

Salatbowl mit Frutti di mare

Für 4 Portionen

Für die Calamaretti:

500 g Calamaretti	300 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	100 ml trockener Weißwein
1 Prise Pfeffer		

Für die Miesmuscheln:

500 g Miesmuscheln	1 Rote Spitzpaprikaschote	1 Stange Staudensellerie
200 g Fenchel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt	Salz
100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsebrühe	

Für die gebratenen Garnelen:

500 g Garnelen (Kopf und Schale)	100 g Fenchel	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
100 ml Trockener Weißweint	1 Prise Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

12 Jakobsmuscheln	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
100 ml trockener Weißwein	1 Prise Pfeffer	

Für den Lachs:

250 g Lachsfilet (mit Haut)	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
-----------------------------	---------------	--------------

Für die Kräutergarnelen:

300 g gekochte Garnelen	$\frac{1}{2}$ bunch gemischte Kräuter	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Für den Salat:

2 Romana-Salatherzen	2 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	12 schöne Dillspitzen
4 Zitronenschnitze		

Für die Calamaretti diese putzen, dazu Köpfe samt Fangarmen vorsichtig aus den Tuben ziehen, dann das durchsichtige Schwert ebenfalls herausziehen. Die Tuben gründlich waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles Beiseitestellen.

Für die Miesmuscheln diese gut wässern und abtropfen lassen, dabei beschädigte oder bereits geöffnete Exemplare aussortieren.

Paprika, Sellerie und Fenchel waschen. Die Paprika vierteln und entkernen. Das Gemüse in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin mit Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten. Die Muscheln mit dem Lorbeerblatt dazugeben und mit 1 Prise Salz würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen.

Die Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen, den Deckel auflegen und die Muscheln bei mittlerer Hitze garen 34 Minuten, bis sie sich geöffnet haben. Den Topf vom Herd ziehen und beiseitestellen. Vor dem Servieren nicht geöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen.

Für die gebratenen Garnelen die Köpfe der rohen Garnelen bis auf 4 schöne Exemplare abdre-

hen und für einen Krustentierfond beiseitelegen (siehe Rezept Ravioli mit mediterraner Sauce Bolognese vom Blumenkohl). Die Garnelen waschen und trocknen.

Den Fenchel waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel ebenfalls fein würfeln, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten, bis er leicht bräunt und mandelig zu duften beginnt.

Die Garnelen mit Zwiebel und Fenchel dazugeben und rundherum 34 Minuten anbraten. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem Teller beiseitestellen und die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

Für die Jakobsmuscheln diese mit Küchenpapier abtupfen und mit 1 Prise Salz bestreuen. Das Olivenöl in der ausgewischten Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 12 Minuten braten, dabei in der Pfanne nicht bewegen, damit die Ober- und Unterseite während des Bratens schön bräunt.

Mit dem Weißwein ablöschen und die Muscheln in der Pfanne schwenken, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Mit je 1 Prise Pfeffer würzen, aus der Pfanne heben und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne wieder auswischen.

Für den Lachs diesen mit Küchenpapier abtupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Das Filet in 4 Portionsstücke schneiden und auf der Fleischseite mit 1 Prise Salz bestreuen. Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Lachs darin zunächst auf der Fleischseite je nach Dicke der Stücke 23 Minuten anbraten, dann die Stücke wenden und den Lachs auf der Hautseite weitere 23 Minuten fertig braten. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Für die Kräutergarnelen die Köpfe der gekochten Garnelen ebenfalls abdrehen und das Fleisch aus den Schalen lösen. Köpfe und Schalen für einen Krustentierfold (siehe Rezept Ravioli mit mediterraner Sauce Bolognese vom Blumenkohl) beiseitelegen. Die gemischten Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Öl in der ausgewischten Pfanne der Jakobsmuscheln erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die gekochten Garnelen mit den Kräutern dazugeben und in der Pfanne kurz schwenken. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann auf einen Teller umfüllen und die Pfanne noch einmal auswischen.

Für die Calamaretti das Olivenöl in der ausgewischten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Tomaten dazugeben, mit je 1 Prise Zucker und Salz würzen. Wenn die Tomaten weich zu werden beginnen, die Calamarettiringe dazugeben und mitbraten, bis sich die Ringe leicht weiß werden und sich ihre Ränder leicht einrollen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Für den Salat die äußeren Blätter der Salatherzen entfernen, die Köpfe in Streifen schneiden waschen und trocken schleudern. Die Salatstreifen in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer marinieren.

Den Salat in der Mitte von vier Bowls oder tiefen Tellern aufhäufen. Gebratene Garnelen, Jakobsmuscheln, Kräutergarnelen, gebratenen Lachs und Calamaretti rundherum verteilen. Die Mitte mit einigen Miesmuscheln toppen, dazwischen jeweils 1 Zitronenschnitzer anrichten und die Bowl mit Dillspitzen garnieren.

Frank Rosin am 15. Dezember 2022