

# Frühling-Brotsalat mit Meeresfrüchten

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

1 Tomate	6 dünne Ciabatta-Scheiben	6 Mini-Karotten
3 Frühlingszwiebeln	100 ml Gemüsefond	1 Handvoll Pflücksalat
1 EL Weißweinessig	1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Calamaretti:

6 Calamaretti	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
2 TL mildes Olivenöl	$\frac{1}{2}$ - 1 TL Petersilie	mildes Chilisalz

### Für die Meeresfrüchte:

2 Riesengarnelen	2 Jakobsmuscheln	1 EL mildes Olivenöl
1 Zimtrindensplitter	1 Vanilleschote	2 Kardamomkapseln
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Zitrone
1 Orange	Olivenöl	mildes Chilisalz

### Für den Salat:

Die Tomate waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.

Ciabattascheiben in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten anrösten.

Karotten schälen und mit Fond in eine Pfanne geben, mit Backpapier bedecken und etwa 4 Minuten dünsten. Frühlingszwiebeln je in 3 bis 4 Stücke schneiden, zu den Karotten geben und etwa 3 Minuten mitdünsten. Nach Bedarf noch etwas Fond nachgießen.

Essig und Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Karotten und Frühlingszwiebeln samt Dünstfond hinzufügen und vermischen.

Pflücksalat abbrausen, trockenwedeln und in mundgerechte Stücke schneiden.

### Für die Calamaretti:

Calamaretti abbrausen, trockentupfen und putzen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Calamaretti darin anbraten. Ingwer und Knoblauch dazu geben. Mit Chilisalz würzen und Petersilie darüber geben.

### Für die Meeresfrüchte:

Vanille der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Schale der Orange und Zitrone abreiben.

Kardamom andrücken.

Garnelen schälen, entdarmen und längs halbieren. Jakobsmuscheln abbrausen und trockentupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Garnelen und Jakobsmuscheln darin auf der farbigen Seite 1 bis 2 Minuten anbraten und wenden. Die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne noch ca. 1 Minute weiterziehen lassen. Olivenöl auf die Jakobsmuscheln und Garnelen träufeln und Zimt, Vanille, Kardamom, Knoblauch und Ingwer einlegen, Zitronen- und Orangenabrieb dazu geben, mit Chilisalz würzen.

Tomatenscheiben nebeneinander mittig auf Teller legen, mit Chilisalz würzen. Salatblätter und Gemüse außen herum anlegen. Mit der Marinade beträufeln. Die Brotscheiben anlegen. Calamaretti, Garnelen und Jakobsmuscheln auf die Tomaten setzen.

Alfons Schuhbeck am 04. März 2021