



Salat mit Meeresfrüchten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten für 4 Personen:

300 g Frutti di Mare **von Escal**

150g Wildreis

1 EL gehackter Knoblauch

50g getrocknete Tomaten

3 EL Zitronensaft

1 EL gehackte Petersilie

15cl Olivenöl

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Frutti di Mare nach Packungsanweisung auftauen und abtropfen lassen. Wildreis nach Anweisung in einem großen Topf mit Wasser und einer Prise Salz kochen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend kalt werden lassen.
2. Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Petersilie vermischen und Salz und Pfeffer hinzugeben. Die Frutti di Mare in eine Pfanne mit etwas Olivenöl geben und 3-4 Minuten bei starker Hitze braten. Anschließend mit der zubereiteten Vinaigrette, Reis und getrockneten Tomaten vermengen. Mit etwas Petersilie und Zitrone dekorieren.
3. Mit Toastbrot und eventuell etwas Parmesan servieren.