

## Meeresfrüchtesalat



### ZUTATEN:

- 2 Tomaten
- 4 Schalotten
- 1 Glas marinierte Artischocken-Herzen
- 50 g grüne Oliven
- 50 g schwarze Oliven
- 12 Riesengarnelen
- 16 Jakobsmuscheln
- 200 g kleine Tintenfische oder Kalamariringe
- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Aceto Balsamico

Tomaten achteln. Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Artischocken und Oliven abtropfen lassen, Artischocken vierteln. Meeresfrüchte waschen und putzen. Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. 4 EL Raps-Kernöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Erst die Riesengarnelen und Jakobsmuscheln zugeben, in dem heißen Knoblauchöl braten und herausnehmen. Dann die Tintenfische braten. Die Meeresfrüchte ganz leicht pfeffern und salzen. Die Salatzutaten mit den Meeresfrüchten auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen. Balsamico mit Pfeffer und Salz verrühren, 4 EL Raps-Kernöl zugeben, gut verrühren und das Dressing über den Salat träufeln. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Pro Person:

429 kcal (1796 kJ), 33,5 g Eiweiß, 28,5 g Fett, 8,8 g Kohlenhydrate (7,3 BE)