

# Rucola mit Meeresfrüchten



Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 20 Minuten

## Zutaten:

| Zutat   | Menge               |
|---|---------------------|
| Knoblauchsatz                                       | 1 Prise(n)          |
| Olivenöl  | 3 Esslöffel         |
| Kürbiskernöl  | 4 Esslöffel         |
| Meeresfrüchte-Mix                                   | 400 g               |
| Salz  | Etwas / nach Bedarf |
| Aceto Balsamico / Balsamessig / Balsamicoessig weiß | Etwas / nach Bedarf |
| Paprika, rot  | 1 Stk.              |

## Zubereitung:

Rucola waschen und in eine Schüssel geben,  
Paprika waschen und in Stücke schneiden, zum Rucola in die Schüssel geben,  
Dressig darübergeben: Salz, Essig, Kürbiskernöl (aus der Steiermark) und gut verrühren, auf 4 Teller verteilen,

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Meeresfrüchte ohne Saft darin anbraten, während dem Braten Knoblauchsatz darüberstreuen und die fertigen Meeresfrüchte auf den Salat geben.

Fertig ist die Vorspeise "Steiermark meets the sea"!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-992-Rucola-mit-Meeresfruechten.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)