

Lafers Gegrillte Meeresfrüchte-Spieße auf Grapefruit-Tomaten-Salat

 happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lafers-gegrillte-meeresfruechte-spieße-auf-grapefruit-tomaten-salat/

Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Zwiebel
- 2 rosa Grapefruits
- 4 Strauchtomaten
- 150 g feine Blattsalat-Mischung
- 3 Limetten, unbehandelt
- 2 EL Akazien-Honig
- 1 Vanilleschote
- 7 EL Olivenöl
- 8 Riesengarnelen
- 8 kleine Tintenfische
- 400 g Seeteufelfilet, küchenfertig
- 2 Zweige Thymian
- 3 Zehen Knoblauch
- 1/2 Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung:

Für den Salat

1. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden
2. Grapefruits so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist, dann die Filets heraustrennen
3. Tomaten abziehen, kurz in kochendes Wasser tauchen, in Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen
4. Tomaten vierteln, vom Kerngehäuse trennen und der Länge nach in Streifen schneiden
5. Blattsalate waschen, trockenschleudern
6. Salate Zwiebel, Grapefruits und Tomaten in eine Schüssel geben

Für das Dressing

1. Schale der Limette fein abreiben, Saft auspressen
2. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen
3. Limettensaft mit Honig, Vanillemark und Limettenschale in einer Schüssel mischen
4. 5 EL Olivenöl unterrühren
5. mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

Für die Spieße

1. Garnelen von der Schale befreien und den Darm entfernen
2. Tintenfische putzen und je nach Größe teilen
3. Seeteufelfilet in 8 Stücke schneiden
4. Fisch abwechselnd auf 8 Holzspieße stecken
5. restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
6. Spieße darin von beiden Seiten anbraten
7. Thymian und Knoblauch ungeschält und halbiert dazugeben
8. mit Salz und Pfeffer würzen

Fertigstellung & Anrichten

Den Grapefruit-Tomaten-Salat mit dem Dressing marinieren, einige Basilikumblätter untermischen und auf Tellern verteilen. Die gegrillten Spieße darüber verteilen, mit dem restlichen Dressing beträufeln und servieren. Mit frischem Basilikum garnieren.

Rezept: Johann Lafer

Prominenter Gast: Jörg Wontorra

Quelle: ZDF-Lafer! Lichter! Lecker! vom 25.6.2011