



# Meeresfrüchte auf herbstlichem Salat

Zeitaufwand: 20 Min. / Schwierigkeit: Mittel

## Zutaten

**1 Frutti di Mare Premium »**

**1 Bio-Orange(n)**

**5 EL Olivenöl**

**Salz**

**Pfeffer**

**1 kleiner Bund Schnittlauch**

**1 kleiner Chicorée**

**0,5 Radicchio**

**einige Blätter Friséesalat**

**2 Feigen**

**nach Belieben rote Shiso-Kresse  
zum Garnieren**

## Zubereitung

1. Frutti di Mare nach Packungsanleitung auftauen, dann kalt abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Orange heiß waschen, Schale fein abreiben und Frucht auspressen. Orangensaft und -schale mit 3 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und unter das Dressing rühren.
3. Salate putzen, waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Feigen waschen und vierteln. Mit Salat und der Hälfte vom Dressing mischen und auf 2 Teller verteilen.
4. Frutti di Mare im übrigen heißen Öl 2-3 Minuten unter Wenden scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Salat verteilen. Mit restlichem Dressing beträufeln und nach Belieben mit Kresse bestreuen.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!

