



Trio Maritim an Safran-Proseccoschaum

Schritte: 10

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

20 Portionen

2 kg	Seeteufel	10 Scheib.	Prosciutto di Parma
20 Stück	Black Tiger Garnelen	20 Stück	Jakobsmuscheln
	Safran	600 ml	Sahne
4	Schalotten	300 ml	Fischfond
100 ml	Prosecco	2,5 kg	Erbsen
1 l	Milch		Muskat
250 g	Butter		Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Erbsen kochen, Milch und Butter erwärmen und einreduzieren lassen, mit Salz und Muskat abschmecken.
2. Zu den gekochten Erbsen geben und mit einem Pürierstab zu Püree verarbeiten.
3. Schalotten in Butter anschwitzen und mit Prosecco und Fischfond ablöschen.
4. Sahne und Safran hinzugeben und alles auf niedriger Hitze einreduzieren lassen.
5. Inzwischen den Fisch und die Meeresfrüchte putzen.
6. Seeteufel in Medaillons schneiden, Prosciutto Scheibe der Länge nach halbieren und das Medallion damit umwickeln. Mit Zahnstochern fixieren.
7. Garnele mittig einschneiden.
8. Beides in der Pfanne scharf anbraten. Gegen Ende der Garzeit kurz die Jakobsmuscheln mit anbraten.
9. Safranschaum durch ein Sieb passieren und mit einem Mixstab aufschäumen.
10. Auf Erbsenpüree und Soßenspiegel anrichten.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **37 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an –

es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN