

Meeresfrüchteplatte, eine bretonische Spezialität "par excellence" (Plat de Fruits de Mer)

Bei der *Plat de Fruits de Mer* handelt es sich um eine sorgfältig ausgesuchte Mischung aus Muscheln, Schnecken und Schalentieren, angerichtet auf Eis und Algen. Je nach Region, Jahreszeit und Restaurant wechselt die Zusammensetzung. Als Garantie für Frische und Vielfalt der Meeresfrüchte haben die bretonischen Gastronomen eine Qualitätscharta für eine echte Platte aufgestellt "Charte du plateau de fruits de mer frais bretons"- sie verbietet, tiefgefrorene statt frischer Meeresfrüchte zu servieren, und bestimmt, dass mindestens sechs verschiedene Sorten Muscheln und Schalentiere enthalten muss.



Meeresfrüchte die gekocht werden:

- Krebse und Meerspinnen: 15 Minuten für die Mittelgrossen, 20 bis 30 Minuten für die Grossen, in Wasser mit Salz und Pfeffer kochen lassen.
- Schwimmkrabbe: 5 bis 8 Minuten.
- Einsiedlerkrebse: 3 Minuten in einer Fischbrühe.
- Graue und rosa Krevetten: Lebend in kochendes Salzwasser werfen und 3 Minuten kochen lassen.
- Kleine Langusten: 5 bis 10 Minuten je nach Größe.
- Strandschnecken: mehrmals waschen. Mit Petersilie, Lorbeer, Essig in kaltes Wasser geben. Gleich beim Sieden von Feuer wegnehmen und abkühlen lassen.

Meeresfrüchte die roh gegessen werden:

- Austern, Bohrmuscheln, Venusmuscheln, Herzmuscheln, Miesmuscheln, Seeigel.