

Fisch Rezepte

Tintenfischsalat

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch, Kalmar, Salat, Vorspeise

3	Tomaten	4	Zweige Frische
2	Rote Zwiebeln		- Zitronenmelisse
1	Mittelscharfe rote		Salz, Pfeffer; weiß
	- Chilischote	6	Essl. Olivenöl
400 g	Kleine küchenfertige	100 ml	Trockener Weißwein
	- Tintenfische (Kalmare)	1/2	Limette; den Saft

Tomaten waschen und würfeln. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides in eine Schüssel geben.

Die Chilischote putzen, entkernen, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Tintenfisch kalt abspülen. Blättchen von der Zitronenmelisse abzupfen und in Streifen schneiden.

Tintenfische in reichlich kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren, abtropfen lassen und gut trocken tupfen. Die Körper in etwa 1/2 cm breite Ringe und die Tentakel in etwa daumenlange Stücke schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Chilistreifen und Tintenfischstücke darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 1 Minute braten. Sofort herausnehmen und in eine zweite Schüssel geben.

Weißwein und Limettensaft in die Pfanne geben. Den Bratfond damit loskochen und über den Tintenfisch gießen. Alles lauwarm abkühlen lassen. Tomatenwürfel mit Zitronenmelisse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Portionstellern verteilen. Tintenfisch darauf anrichten. Etwas salzen und mit grobem Pfeffer bestreuen. Sofort servieren.

Tipp:

Durch das Blanchieren bleiben die Tintenfische zart.