

# Calamari mit Roggenbrot-Käse-Füllung, Rucola-Spinat-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Calamari:**

6 kleine Calamari	4 EL Mehl	Salz
100 ml Rapsöl		

**Für die Roggenbrot-Käse-Füllung:**

4 Scheiben Roggenbrot	150 g Semmelbrösel	4 Knoblauchzehen
4 Schalotten	2 Karotten	2 Eier
1 Stängel Minze	1 Stängel Petersilie	80 g Parmesan
80 g Gorgonzola (Pikant)	80 g Ziegenfrischkäse	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Salat:**

100 g Baby Rucola	100 g Babyspinat	6 Kirschtomaten
-------------------	------------------	-----------------

**Für das Dressing:**

2 Schalotten	2 TL mittelscharfer Senf	6 EL Balsamicoessig
10 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Zitrone	6 Minzblätter
-----------	---------------

**Für die Calamari:**

Calamari waschen und trocken tupfen. Tentakel mehlieren, salzen und in einem Topf mit Rapsöl frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

**Für die Roggenbrot-Käse-Füllung:**

Für die Füllung Roggenbrot in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten; danach fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze und Petersilie abbrausen und jeweils 6 EL fein hacken. Schalotten abziehen und Karotte schälen. Beides anschließend fein würfeln.

Alles nun mit den Eiern und Semmelbröseln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Masse in drei verschiedenen Schüsseln aufteilen. In die erste Schüssel geriebenen Parmesan geben. In die zweite Schüssel den Ziegenfrischkäse und in die dritte den Gorgonzola.

Danach die Füllung in die einzelnen Calamari füllen und mit Zahnstochern verschließen. Anschließend in einer Pfanne in Olivenöl für 5 bis 8 Minuten auf mittlerer Hitze braten. Zum Schluss die Zahnstocher entfernen.

**Für den Salat:**

Babyspinat und Rucola waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten waschen und vierteln. Miteinander vermengen.

**Für das Dressing:**

Schalotten abziehen und fein würfeln. Mit Essig, Senf und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend mit dem Salat vermengen.

**Für die Garnitur:**

Den Salat in die Mitte des Tellers geben. Zitrone auspressen und die Calamari mit dem Saft beträufeln. Minze abbrausen und den Teller damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Heininger am 10. Oktober 2018