

# Tintenfisch-Polenta-Bällchen mit Minz-Zucchini-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Bällchen:

200 g Calamaretti	60 g Instant-Polenta	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Ei	½ Bund Petersilie
4 EL Mehl	Chili	Salz
Pfeffer		

### Für den Zucchini-Salat:

2 Zucchini	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 TL Senf	2 EL flüssiger Honig	2 EL Weißweinessig
1 Bund Minze	75 ml Olivenöl	Chili
Salz	Pfeffer	

### Für die Tintenfisch-Polenta-Bällchen:

Die Calamaretti putzen, waschen und trockentupfen. Fein hacken und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Knoblauch abziehen und pressen. Mit den Calamaretti vermengen. Kleine Bällchen aus der Masse formen. Ei in eine Schale geben und verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Polenta aufstellen und die Tintenfischbällchen erst in Mehl, dann in Ei und schließlich in der Polenta wälzen.

Fett in der Fritteuse erhitzen und die Bällchen darin knusprig und goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Bällchen vor dem Servieren mit Petersilie und Zitronenabrieb garnieren und mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln.

### Für den Zucchini-Salat:

Zucchini waschen, trockentupfen und in dünne Streifen hobeln. Etwas Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Zucchinistreifen darin gleichmäßig grillen. Zucchini anschließend auf einen Teller legen und noch warm mit Salz und Pfeffer würzen.

Minze abbrausen und trockenwedeln. Einige Blättchen abzupfen und über die Zucchinistreifen geben. Die restliche Minze in Streifen schneiden. Honig, Weißweinessig und 50 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Minzstreifen hinzufügen und salzen. Sud etwas abkühlen lassen und anschließend pürieren.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Gehackten Knoblauch, Chili aus der Mühle und Minz-Dressing über die Zucchini geben.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben.

Zitronenabrieb über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mandy Kalfa am 03. September 2020