

Meeresfrüchte auf einem Salat-Bouquet

Für 2 Personen

400 g Tintenfisch, Sepia	150 g Rucola	200 g Kirschtomaten
1 Blüte, essbar, rot	1 Blüte, essbar, gelb	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	10 g Radieschensprossen	2 Scheiben Ciabatta
10 g Rosinen	10 g Kürbiskerne	10 g Pinienkerne
50 g Parmesan, am Stück	0,5 TL Dijon-Senf	0,5 TL Honig, flüssig
4 EL Balsamico-Essig	2 EL Olivenöl	Salz
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Zwei Esslöffel Balsamico, den Senf und den Honig mit Salz und Pfeffer verrühren. Einen Esslöffel Olivenöl darunter heben. Die Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und zur Vinaigrette geben. Den Sepia waschen und trocken tupfen. Die Tube und die Tentakel in große Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte andrücken. Den angedrückten Knoblauch in dem restlichen Olivenöl anbraten. Danach den Knoblauch aus der Pfanne entfernen. Die Sepiastücke zum Olivenöl hinzugeben und bei mittlerer Hitze eine Minute lang anbraten. Die Rosinen und die Pinien- und Kürbiskerne dazugeben und das Ganze eine weitere Minute anbraten. Mit Salz, Meersalz und Pfeffer würzen. Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten halbieren und mitsamt dem Rucola mit der Vinaigrette mischen. Den Parmesan in dünne Späne hobeln. Den Bratensatz mit dem restlichen Balsamico ablöschen und über die Sepia tröpfeln. Den Sepia mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit den Blüten garnieren und die Ciabattascheiben dazureichen.

Günter Bausewein am 06. Oktober 2009