

Gefüllte Calamari mit Zitronen-Butter und Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die gefüllten Calamari:

4 Tintenfisch-Tuben	50 g Langkornreis	3 große Tomaten
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Crème-fraîche
100 ml Weißwein	70 ml Fischfond	150 ml Gemüsefond
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Basilikum	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronenbutter:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 g warme Butter	Zucker, Salz, Pfeffer
-----------------------	--------------------	-----------------------

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat	2 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die gefüllten Calamari:

Die Tintenfisch-Tuben abspülen und trockentupfen. Den Reis kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Die Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Rosmarin und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tintenfisch-Tuben, sowie die Hälfte der Knoblauchzehe darin kurz scharf anbraten. Mit Wein und Fischfond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken. Zugedeckt für 15 Minuten köcheln lassen.

1 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen. Die Schalotten und die andere Hälfte Knoblauchzehe darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben, kurz mit andünsten und anschließend mit Gemüsefond ablöschen. Für 15 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze quellen lassen.

Die Tomaten mit Reis und Crème fraîche mischen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

Die Calamari aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Mit der Reis- Tomaten-Mischung füllen. Die Öffnungen mit kleinen Holzspießen möglichst fest verschließen. Die gefüllten Calamari dünn mit Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne rundherum scharf anbraten.

Für die Zitronenbutter:

Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Butter und $\frac{1}{2}$ TL Zitronenabrieb vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die fertige Zitronenbutter über die gefüllten Calamari schmelzen lassen.

Für den Wildkräutersalat:

Den Wildkräutersalat waschen und trocken schleudern. Eine Vinaigrette aus Essig und Olivenöl herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Reis gefüllte Calamari mit Zitronenbutter und Wildkräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 23. Januar 2018