

Mit Garnelen-Farce mit Tintenfisch, Senf-Soße, Salat

Für zwei Personen

Für den Tintenfisch:

150 g Garnelen	4 kleine Calamarettituben	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, (Abrieb)	100 g Sahne	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Bulgursalat:

100 g Bulgur	200 g Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Gurke
4 EL Weißweinessig	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	1 Prise Zucker
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Senfsauce:

2 EL mittelscharfer Senf	1 Knoblauchzehe	1 EL Rotweinessig
3 EL Balsamico	1 EL getrocknete Petersilie	4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Tintenfisch:

Die Garnelen waschen, trocknen, mit einem scharfen Messer längs am Rücken aufschneiden und entdarmen. Die Garnelen klein schneiden und ins Tiefkühlfach stellen.

Tintenfischtuben waschen, trockentupfen und das Rückgrat entfernen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Garnelen und Sahne im Multi-Zerkleinerer fein pürieren. Zitronenschale abreiben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen zupfen.

Zitronenabrieb, mit Knoblauch und Petersilie unter die Garnelenfarce heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tintenfischtuben mit der Farce füllen und mit einem kleinen Holzspieß verschließen.

Für den Bulgursalat:

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Bulgur unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze garen bis das Wasser verdampft ist.

Tomaten und Gurke, waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Petersilie abrausen, trocken wedeln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Weißweinessig mit Kreuzkümmel und je einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer verrühren und Olivenöl nach und nach unterrühren.

Bulgur, Gemüse und Dressing miteinander vermischen.

Für die Senfsauce:

Senf, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen gut verrühren. Öl unterrühren und dann Rotweinessig und Balsamico nach und nach zugeben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Knoblauch dazugeben. Tintenfischtuben in der Sauce schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tintenfisch und Bulgursalatauf Tellern anrichten, Senfsauce dazu reichen und servieren.

Lilli Höß am 06. August 2019