

Tintenfisch-Salat

Für 2 Personen

1 Bund Rucola	100 g Blattsalat, gemischt	1 Stange Staudensellerie
1 Bund Kerbel	1 Schalotte	1/2 Bund Blattpetersilie
2 EL Olivenöl, kaltgepresst	1 EL Kräuteressig	1 TL Senf, mittelscharf
Salz, Pfeffer	300 g Sepioline	Mehl
2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen, gepresst	100 g Austernpilze

Rucola und Blattsalate putzen, waschen und trocken schleudern. Den Staudensellerie waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Kerbel waschen, trocknen, grob zupfen und mit den Salaten vermischen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Olivenöl, Kräuteressig und Senf zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und Schalottenwürfel und Petersilie untermischen. Die Tintenfische säubern, mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und gepresstem Knoblauch die Tintenfische goldbraun braten. Die Austernpilze putzen, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit der Vinaigrette anmachen, anrichten und mit den Pilzen und Sepioline garnieren. Dazu passt gut Baguette.

Tipp: Die so zubereiteten Tintenfische haben einen gewissen „Biss“. Wer das nicht mag, kann sie weich kochen, was bis zu eineinhalb Stunden dauert. Danach werden die Tintenfische (es können auch Pulpo oder Calamaris sein) genauso gebraten und angemacht wie oben beschrieben.

Vincent Klink Mittwoch, 02. Juli 2008