

# Tintenfisch-Ringe mit Tomaten-Salsa und Brot-Salat

**Für 4 Personen**

**Für die Tomatensalsa:**

3 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	Salz, Pfeffer	3 Stängel Basilikum

**Für die Tintenfischringe:**

400 g Calamaretti	1 Zweig Rosmarin	2 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl	1 Limette	Meersalz, Pfeffer

**Für den Brotsalat:**

4 Strauchtomaten	1 – 2 rote Zwiebeln	2 Bund Rucola
1 Ciabatta	100 ml Olivenöl	1 TL Senf
2 EL Balsamicoessig	1 EL Brühe	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	80 g geriebener Parmesan	

Für die Tomatensalsa die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Dann die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen, fein pressen und zu den Tomaten geben. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und fein würfeln. Chili mit den Frühlingszwiebeln ebenfalls zu den Tomaten geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Salsa geben.

Köpfe und Tuben der Calamaretti trennen. Bei den Tuben das äußere Häutchen abziehen, die Innereien entfernen, die Tuben ausspülen, auf Küchenpapier trocknen und anschließend in dünne Ringe schneiden. Das hornige Maul der Köpfe entfernen.

Rosmarin abspülen, trocken schütteln. Knoblauch schälen. Von der Limette den Saft auspressen.

Für den Brotsalat die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Dann die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Rucola waschen, gut abtropfen lassen und evtl. zu lange Stiele entfernen. Das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl goldgelb anbraten.

Tintenfischköpfe und Tubenringe in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauch kurz anschwitzen, so dass sie leicht Farbe nehmen, mit Limettensaft ablöschen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Für den Brotsalat Senf, Essig, Brühe, Zucker, etwas Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Das restliche Olivenöl nach und nach unter Rühren zugeben. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotwürfel, Tomatenwürfel, Zwiebeln und Rucola (etwas zur Deko zurückbehalten) vermengen und mit dem Dressing marinieren. Parmesan fein reiben.

Calamarettiringe unter den Brotsalat heben und in der Mitte der Teller anrichten. Die Tomatensalsa darum herum verteilen, die Calamarettiköpfe auf dem Brotsalat verteilen und lauwarm servieren. Mit etwas Rucola dekorieren, Parmesan darüber streuen und servieren.

Frank Buchholz am 22. Juni 2015