

Calamaretti-Pfanne

Für 2 Portionen

Calamaretti	Bohnen	Salz
Pfeffer	geschälte Tomaten	Kapern
Knoblauchzehe		

Den Kopf der Calamaretti herausziehen.

Tipp:

Auch der Kopf kann verarbeitet werden – oberhalb der Fühler müssen lediglich die Augen abgeschnitten werden.

Im Körper das Rückgrat herausziehen, mit einem Finger in den Körper gehen und diesen aushöhlen. Nun die Haut und den Flossenansatz am Äußeren des Körpers entfernen, da sich der Calamar ansonsten beim Braten zusammen zieht. Der Körper kann jetzt halbiert oder in Ringe geschnitten werden. Anschließend ein letztes Mal säubern. Eine Pfanne aufsetzen und Öl darin erhitzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, anschneiden, auf ein Messer spießen und damit durch die Pfanne geben, damit sie Aroma abgeben kann. Jetzt die Bohnen in die Pfanne geben und heiß werden lassen. Mit Pfeffer würzen und die Calamaretti jetzt hinzufügen. Auch diese mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und schlussendlich die geschälten Tomaten und Kapern in die Pfanne geben. Das Ganze kurz aufkochen lassen und anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 16. 08. 2012