

## Calamaretti auf gebratenem Pak-Choi und Grapefruit

### Für vier Portionen

1 Zwiebel, rot	2 Grapefruits, rosa	2 Strauchtomaten
3 Limetten, unbehandelt	1 Vanilleschote	2 EL Honig
9 EL Olivenöl	12 Calamaretti, küchenfertig	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote, rot	1 Stück Ingwer, ca. 30 g	1 Bund Thymian
4 Baby-Pak-Choi	Salz, Pfeffer, Zucker	

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Grapefruits so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und die Filets heraustrennen. Je nach Größe die Filets nochmals halbieren. Die Tomaten vierteln. Danach das Kerngehäuse und die Schale entfernen. Zuletzt die Tomaten der Länge nach in Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Für das Dressing die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Schale einer Limette abreiben, den Saft aller Limetten auspressen und beides mit Vanillemark, Honig und fünf Esslöffeln Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Den Grapefruitsalat mit dem Dressing marinieren. Die Calamaretti putzen, waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren. Die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen, die Schote waschen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben, die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Knoblauch- und Chiliwürfel mit vier Esslöffeln Olivenöl, Ingwer und anderthalb Esslöffeln Thymian mischen. Die Tintenfischtuben mit der Marinade in eine heiße Pfanne geben und darin ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Den Pak-Choi waschen, trocken schütteln und halbieren. Danach ebenfalls in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grapefruitsalat mit dem Pak-Choi auf Tellern anrichten, die Calamaretti darauflegen und servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2012