

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. August 2020 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Claudia Engelhardt

Gefüllte Tintenfischtuben in tomatiger Sauce mit Salzzitronen-Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für die Tintenfischtuben:

- 6 kleine Tintenfischtuben, ca. 200 g, küchenfertig
- 100 g rohe Garnelen, ohne Kopf und Schale
- ¼ Salzzitrone, mit Sud
- 3 getrocknete Datteln, ohne Stein
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 50 ml Sahne
- 50 g Vollkornsemmelbrösel
- 3 Zweige Koriander
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- Rapsöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tintenfischtuben ggfs. putzen, waschen und trockentupfen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Erst die gehackten Mandeln dazugeben, anschließend die Semmelbrösel in die Pfanne geben. Sobald die Brösel etwas angeröstet und knusprig sind, die Masse aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Beiseitestellen.

Garnelen ggf. entdarmen, waschen, trockentupfen und klein schneiden. Datteln und Salzzitrone ebenfalls klein schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein schneiden.

Kreuzkümmelsamen und Koriandersamen in einem Mörser fein mahlen. Eier trennen und das Eiweiß auffangen.

Nun kleingeschnittene Garnelen, Datteln, Salzzitrone, Koriander, Petersilie, Chilischote sowie Eiweiß und Sahne in die Schüssel zu der Semmelbrösel-Masse geben, mit Kreuzkümmel, Koriandersamen, Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Ggf. erneut mit Gewürzen abschmecken. Anschließend die gesäuberten Tintenfischtuben mit der Masse füllen und diese mit Zahnstocher gut verschließen. Von der Füllung sollte etwas übrigbleiben. Diesen Rest für die spätere Verarbeitung beiseitestellen.



**PROFI
TIPP**

Unter dem Sammelbegriff „Tintenfisch“ kommen viele verschiedene Arten auf den Markt. Laut WWF sind vor allem die **Kalmare Loligo** (MSC-Zertifizierung, Fanggebiete Nordostatlantik FAO 27, Südostatlantik FAO 47, Fangmethoden Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)), die **Humboldt-Kalmare** (Fanggebiet Südostpazifik FAO 87: Peru; Fangmethoden Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)), die **Pfeilkalmare** (Fanggebiet Nordwestlicher Pazifik FAO 61, Fangmethode Hebenetze; Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27, Mittlerer Ostatlantik FAO 34, Fangmethoden Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)), sowie die **Sepien** (Fanggebiet Mittlerer Ostatlantik FAO 34, Fangmethoden Fallen, Reusen, Handleinen; Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Indischer Ozean FAO 57, Fangmethode Handleinen) empfehlenswert.

- Für die Sauce:** Die zuvor verwendete Pfanne aufstellen und die gefüllte Tintenfischtuben darin von beiden Seiten anbraten. Mit Weißwein und Fond ablöschen und die Tuben mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen. Dann die Tuben aus dem Sud nehmen und warmhalten. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.
- 100 ml Sahne
 - 200 ml trockener Weißwein
 - 200 ml Gemüsefond
 - 3 EL Tomatenmark
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Die Hälfte der restlichen Füllung in den Sud geben und etwas einkochen lassen. Sahne und Tomatenmark einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. fein pürieren.
- Den Rest der Füllung in eine zweite Pfanne geben und kross anbraten.
- Für den Couscous:** Couscous mit Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gleichmäßig vermischen. Ein wenig Fond angießen, dann mit der Gabel verrühren bis der Couscous locker-körnig ist. Ggf. noch etwas Fond nachgießen.
- 150 g Couscous
 - ½ Salzzitrone, mit Sud
 - 5 getrocknete Datteln, ohne Stein
 - 50 g gehackte Mandeln
 - 100 ml Gemüsefond
 - 4 Zweige Koriander
 - 4 Zweige glatte Petersilie
 - 1 TL Kreuzkümmelsamen
 - 1 TL Koriandersamen
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kreuzkümmel und Koriandersamen in einem Mörser zermahlen. Datteln und Salzzitrone klein hacken. Dann Datteln, Salzzitrone, Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriandersamen und Mandeln zum Couscous geben und mit Sud von der Salzzitrone und Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.