

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. September 2020 ▪
Warenkorb „Zucchini, Polenta, Minze“ mit Cornelia Poletto



Mandy Kalfa

Tintenfisch-Polenta-Bällchen mit lauwarmem Minz-Zucchini-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Tintenfisch-Polenta-Bällchen:

- 200 g Calamaretti, küchenfertig
- 60 g Instant-Polenta
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- ½ Bund Petersilie
- 4 EL Mehl
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Calamaretti putzen, waschen und trockentupfen. Fein hacken und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Knoblauch abziehen und pressen. Mit den Calamaretti vermengen. Kleine Bällchen aus der Masse formen. Ei in eine Schale geben und verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Polenta aufstellen und die Tintenfischbällchen erst in Mehl, dann in Ei und schließlich in der Polenta wälzen.

Fett in der Fritteuse erhitzen und die Bällchen darin knusprig und goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Bällchen vor dem Servieren mit Petersilie und Zitronenabrieb garnieren und mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln.



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 den Zucchini-Salat:

- 2 Zucchini
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Bund Minze
- 75 ml Olivenöl
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockentupfen und in dünne Streifen hobeln. Etwas Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Zucchinistreifen darin gleichmäßig grillen. Zucchini anschließend auf einen Teller legen und noch warm mit Salz und Pfeffer würzen. Minze abrausen und trockenwedeln. Einige Blättchen abzupfen und über die Zucchinistreifen geben. Die restliche Minze in Streifen schneiden. Honig, Weißweinessig und 50 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Minzstreifen hinzufügen und salzen. Sud etwas abkühlen lassen und anschließend pürieren.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Gehackten Knoblauch, Chili aus der Mühle und Minz-Dressing über die Zucchini geben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Zitronenabrieb über den Salat geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.