

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. Oktober 2024 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Anja Kramer

Rote-Bete-Carpaccio mit gefüllten Calamaretti, lila Blumenkohlröschen und selbstgebackenem Knäckebrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Calamaretti:

200 g Calamaretti
 3 Sardellenfilets
 1 Schalotte
 20 g schwarze Oliven, ohne Stein
 6 Kapern
 20 g Semmelbrösel
 1 Zweige glatte Petersilie
 30 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schalotte abziehen und klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Eine Pfanne erhitzen. Sardellen, Kapern und Oliven ebenfalls fein hacken und zusammen mit Schalotte und Petersilie kurz anbraten. Semmelbrösel und Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Calamaretti füllen. Erneut kurz anbraten.

Für das Carpaccio:

2 vorgegarte Rote Beten
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Honig
 1 EL dunkler Balsamicoessig
 3 EL Olivenöl

Knoblauch abziehen und fein hacken. Eine Vinaigrette aus Olivenöl, Balsamico, Knoblauch und Honig anrühren. Rote Beete sehr fein hobeln und flach anrichten, die Vinaigrette darüber geben.

Für den Blumenkohl:

1 kleinen lila Blumenkohl
 Rotwein, zum Ablöschen
 Salz, aus der Mühle

Blumenkohl waschen und Röschen zerteilen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Röschen kurz darin garen. Anschließend das Wasser auskippen und den Blumenkohl kurz mit Rotwein ablöschen.

Für das Knäckebrot:

250 g Mehl
 ½ TL Backpulver
 1 EL Leinsamen
 1 EL essbare Blütenblätter
 6 EL Olivenöl
 ½ TL Salz

Alle Zutaten mit 125 ml kaltem Wasser zu einem Teig kneten. Teig dünn auf Backpapier ausrollen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Tintenfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand September 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Mittelatlantik FAO 34 (Handleinen und Angelleinen, mechanisiert)
- 1. Wahl Ostatlantik FAO 27, FAO 47 (Handleinen und Angelleinen, mechanisiert)