

Calamari mit Koriander und Ingwer

Zutaten für 4 Portionen:

8	Kalmar(e), geputzte
2	Limette(n), auspressen
6	Blätter Koriandergrün
6	Koriander, gestoßen
1 EL	Ingwer, fein geriebener
	Öl (etwas Basilikum und Olivenöl gemixt)
½	Chilischote(n), rote
	Olivenöl, zum Braten
2	Zucchini
2	Zweig/e Thymian
1	Zehe/n Knoblauch, (in Scheiben geschnitten)
2	EL Tomatenmark

Die küchenfertigen Calamari aufschneiden und auseinander klappen. Jedes Stück auf 2 Holzspieße stecken, anschließend den Kopf samt Tentakeln darauf stecken. Koriandergrün fein hacken, mit Ingwer, fein geschnittener Chilischote, Limettensaft, Korianderkörnern und 2 EL Basilikumöl verrühren. Die Calamari damit einpinseln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Calamari darin beidseitig anbraten.

Zucchini - Paradeisergemüse:

Zucchini schräg in 1 cm-Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zucchini mit Thymian und Knoblauchscheiben braun braten. Zum Schluss Tomatenmark zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gebratenen Calamari auf dem Zucchini - Paradeisergemüse anrichten, mit frischen Basilikumöl beträufeln und servieren.

Getränk: Stiegl Goldbräu

Arbeitszeit: ca. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: keine Angabe