

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juli 2025**  
**Tagesmotto „Griechische Küche“ mit Björn Freitag**



Anna Müller

**Calamari-Salat mit Feta und geröstetem Knoblauchbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Calamari-Salat:**

250 g frische Calamari, Tuben und Tentakel  
1 rote Paprika  
10 Kirschtomaten  
50 g Rucola  
2 EL entsteinte, schwarze Oliven  
1 EL Kapern  
1 kleine rote Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
½ Zitrone, Saft  
150 g Feta  
1 TL Weißweinessig  
2 EL Olivenöl  
½ Bund Petersilie  
Chiliflocken, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Calamari putzen. Die Tuben in gleichmäßige Ringe und die Tentakel grob schneiden. Calamari in Salzwasser kurz kochen. Anschließend in einer heißen Pfanne in Olivenöl mit einer angedrückten Knoblauchzehe anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Paprika von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien und gleichmäßig würfeln. Tomaten halbieren. Feta würfeln. Rucola gründlich waschen und trockenschleudern. Petersilie grob hacken. Paprika, Zwiebel, Tomaten, Petersilie, Rucola, Oliven, Feta und Kapern in einer Schüssel miteinander vermengen. Calamari hinzugeben.

Aus Zitronensaft, Olivenöl und Essig eine Vinaigrette anrühren und diese mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Vinaigrette über den Salat geben und alles locker miteinander vermengen. Mit gezupfter Petersilie garnieren.

**Für das Knoblauchbrot:**

½ Baguette  
2 Knoblauchzehen  
2 EL weiche Butter  
2 Zweige glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Petersilie fein hacken. Butter mit Knoblauch, Petersilie und Salz vermengen. Brot halbieren oder in dicke Scheiben schneiden und mit der Butter auf der Schnittseite bestreichen. Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen goldbraun rösten.

**Für die Garnitur:**  
Chilifäden, für die Garnitur

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chilifäden garnieren und servieren.



Laut WWF sind **Tintenfische/Kalmare** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2025):

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