

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Mai 2026**
Tagesmotto „Zwei Farben“ mit Alexander Kumptner



Henning Hoffstedde

schwarz/weiß: Gebratener Kalmar mit schwarzer Zwiebelsauce, Bohnenpüree und weißer Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für den Kalmar:

4 küchenfertige Calamarituben, ca. 7-10 cm
 20 g schwarze Oliven
 20 g Kapern
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl, zum Anbraten
 Grobes Meersalz, zum Abschmecken

Die Calamarituben kalt abspülen und sorgfältig trocken tupfen.

Oberfläche länglich leicht einschneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Oliven grob hacken. Kapern abspülen und trocken tupfen.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Calamarituben etwa 60 Sekunden scharf anbraten. Knoblauch, Kapern und Oliven zufügen und weitere 30 Sekunden mitbraten. Mit grobem Meersalz würzen und aus der Pfanne nehmen.

Für das Bohnenpüree:

200 g weiße Bohnen aus der Dose
 ½ weiße Zwiebel
 2 EL Butter
 1 EL Crème fraîche
 100 ml Gemüsefond
 ½ Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Bohnen und Rosmarin hinzugeben, mit Gemüsefond aufgießen und kurz köcheln lassen. Rosmarin entfernen und alles fein pürieren. Crème fraîche unterrühren und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tinten-Zwiebel-Sauce:

2 weiße Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1-2 Beutel Sepia-Tinte
 50 ml trockener Weißwein
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln langsam glasig schmoren. Hälfte der Zwiebeln entnehmen und beiseitestellen.

Knoblauch zur restlichen Zwiebel geben und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und stark reduzieren. Sepia-Tinte einrühren und alles fein pürieren. Die zurückbehaltenen Zwiebeln unterheben und mit Salz abschmecken. Warmhalten.

Für die weiße Aioli:

3 Knoblauchzehen
 70 ml Milch
 130 ml neutrales Öl
 20 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, halbieren und den Keim entfernen. Grob schneiden und mit Milch und Salz in ein hohes Gefäß geben.

Neutrales Öl und Olivenöl zugießen und mit dem Stabmixer von unten nach oben zu einer cremigen Aioli emulgieren. Abschmecken und kaltstellen. In eine Schale geben und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kalmar (Loligo)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2026):

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