

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juli 2025** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Stephanie Kehrwecker

Gefüllte Calamaretti mit Chorizo-Sauce, Zitronen-Couscous und Artischocken-Bohnen-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllten Calamaretti:

6-8 Calamaretti (kleine Tintenfisch-Tuben)
 60 g weiche Chorizo, am Stück,
 alternativ 1 Chorizo-Wurstchen
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 20 g Rauchmandeln
 2 EL Pankomehl
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Calamaretti ausnehmen, säubern und das Rückgrat entfernen. Die Haut abziehen und Tentakeln abschneiden. Tentakeln beiseitelegen.

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotten fein würfeln und Knoblauch fein hacken. Beides zusammen in Olivenöl in einer Pfanne einige Minuten andünsten. Chorizo aus dem Darm pellen, möglichst klein zerzupfen und mit dem Knoblauch-Schalotten-Gemisch mitbraten. Nadeln und Blättchen vom Rosmarin und Thymian zupfen und fein hacken. Rauchmandeln ebenfalls hacken.

Pankomehl, gehackte Kräuter und Rauchmandeln in die Pfanne geben, kurz mitbraten und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz abkühlen lassen. Calamaretti-Tuben locker mit der Füllung füllen und mit Rouladennadeln oder Zahnstocher verschließen. Tuben in etwas Olivenöl in der Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten, Tentakeln dazu geben, die Hitze reduzieren und die Calamaretti nachziehen lassen. Vor dem Servieren die Zahnstocher bzw. Rouladennadeln entfernen.

Für den Couscous:

120 g Couscous
 ½ Salzzitrone, mit Lake
 1 Zitrone, Abrieb
 150 ml Gemüsefond
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Couscous in eine Schüssel geben und ein wenig Olivenöl hinzugeben. Mit heißem Gemüsefond übergießen und abgedeckt quellen lassen. Das Fruchtfleisch der Salzzitrone entfernen und die Schale fein hacken. Die Salzzitrone, ein wenig Salzzitronenlake sowie Abrieb der Zitrone zum Couscous hinzugeben und mit einer Gabel auflockern und vermischen. Ggf. mit Salz abschmecken.

Für das Gemüse:

150 g dicke Bohnen
 4 Baby-Artischocken
 1 Schalotte
 1 Zitrone, Saft
 50 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Anbraten
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Harte Blätter und Spitzen der Baby-Artischocken abschneiden, achteln und Hälften in etwas Wasser mit Zitronensaft legen, damit sie nicht oxidieren. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und darin die Bohnenkerne sowie die Artischocken blanchieren.

Schalotte abziehen, würfeln und in Olivenöl andünsten. Blättchen vom Thymian zupfen und kurz hacken.

Das Gemüse abgießen und abschrecken. Bohnenkerne aus ihrer Hülle drücken. Artischocken und Bohnenkerne zu den Zwiebeln geben, Thymian dazu und kurz mitbraten. Gemüsefond dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

1 weiche Chorizo, im Darm
1 Schalotte
125 ml Sahne
100 ml weißer Portwein
50 ml Gemüsefond
1 EL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in Scheiben schneiden. Chorizo aus dem Darm nehmen und grob zerkleinern. Chorizo und Zwiebel in einem Topf kurz anbraten, danach mit Portwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Gemüsefond und Sahne dazugeben, die Mischung weiter auf niedriger Hitze köcheln lassen. Den Ansatz durch ein Sieb abschütten und die Flüssigkeit auffangen und zurück in den Topf geben. Mit dem geräucherten Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit dem Pürierstab kurz vor dem Servieren aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten 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))