

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Januar 2026 ▪**
Motto „Leicht und lecker ins neue Jahr“ mit Zora Klipp



Bastian Simon

Gegrillte Calamaretti mit Gremolata, Kritharaki-Salat und Magerquark-Tsatsiki

Zutaten für zwei Personen

Für die Calamaretti:

6 Calamaretti/kleine Tintenfisch-Tuben
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Die Tentakel mit dem Kopf der Calamaretti entfernen. Das Rückgrat ebenfalls entfernen. Im kalten Wasserbad die Haut abziehen, die Flügel nicht abreißen und die „Tube“ von innen mit den Fingern säubern und auswaschen. Abtropfen lassen und trockentupfen. Einen Holzlöffel in die Tube schieben und diese mit dem Messer von außen in 1 cm Abstand einschneiden. Für alle Tuben diesen Vorgang wiederholen. Calamaretti danach mit Olivenöl und Salz einreiben. Grillpfanne erhitzen. Die Tuben darin jede Seite bei voller Hitze 2 Minuten anbraten.

Für die Gremolata:

3 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 3 EL Olivenöl
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle

Saft der Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie fein hacken und alles mit Olivenöl und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen.

Für den Salat:

250 g Kritharaki
 1 Gurke
 1 gelbe Paprika
 250 g Cherrytomaten
 50 g entsteinte Kalamata-Oliven
 2 Frühlingszwiebeln
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 200 g Feta
 4 EL Olivenöl
 1 TL Orangenessig
 2 TL flüssiger Honig
 1 TL Dijonsenf
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ TL Kreuzkümmel
 1 EL gerebelter Oregano
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und ordentlich salzen. Kritharaki darin 12-15 Minuten garkochen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und reiben. In einer Salatschüssel Olivenöl, ca. 2 EL Zitronensaft, Honig, Senf, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Knoblauch zu einem Dressing verrühren. Gurke längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Paprika in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden, abwaschen und abtropfen lassen. Petersilie grob hacken. Feta in schmale Würfel schneiden. Alles in die Salatschüssel zu dem Dressing geben, Feta darüber geben. Mit gerebeltem Oregano würzen. Zuletzt die Kritharaki hinzugeben und alles einmal umrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. dem Orangenessig und Kreuzkümmel erneut abschmecken. Oliven in Scheiben schneiden und unter den Salat heben.

Für das Tsatsiki:

½ Gurke
 3 Knoblauchzehen
 250 g Quark, Magerstufe
 50 g Schmand
 2 EL Olivenöl
 1 Bund Schnittlauch
 1 Bund Dill
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Küchentuch ausbreiten. Gurke mit einer Reibe darauf in feine Streifen reiben. Das Wasser der Gurke aus dem Tuch drücken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Olivenöl mischen. Alles zusammen mit dem Magerquark vermengen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit etwas Schmand und etwas mehr Olivenöl nachhelfen.

Calamaretti auf dem Teller anrichten und mit der Gremolata großzügig übergießen. Mit dem Kritharaki-Salat und dem Magerquark-Tsatsiki servieren.



Laut WWF sind **Tintenfische/Kalmare** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl: Ostatlantik FAO 27, FAO 47, (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))
- 2. Wahl: Mittelmeer und Schwarzes Meer FAO 37 (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))