

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. September 2025** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Melanie Seeber

Gegrillte Calamari mit Grillgemüse, Petersilien-Zitronen-Öl und frittierten Kapern

Zutaten für zwei Personen

Für die Calamari:

10 kleine, küchenfertige Calamari-Tuben, mit Tentakeln
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl, zum Marinieren
 2 Zweige Rosmarin
 ¼ Bund glatte Petersilie
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Calamari-Tuben und ggfs. Tentakeln putzen, mit klein gehacktem Rosmarin und Petersilie, gepresstem Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Kurz vor dem Servieren in einer heißen Grillpfanne für ca. 3 Minuten pro Seite anbraten.

Für das Grillgemüse:

1 Aubergine
 1 grüne Zucchini
 1 gelbe Zucchini
 1 rote Spitzpaprika
 4 festkochende Kartoffeln
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.

Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und nach ein paar Minuten austretende Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen.

Zucchini und Paprika in Stücke schneiden.

In einer Grillpfanne Aubergine, Zucchini und Paprika in Olivenöl anbraten. Zum Schluss noch kurz die Kartoffelwürfel hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Öl:

1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 5 EL Olivenöl
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie klein hacken. Mit Olivenöl, dem Saft einer halben Zitrone und Abrieb der ganzen Zitrone, gepresster Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Kapern: Kapern auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen. In heißem Olivenöl knusprig braten und anschließend erneut auf Küchentuch gut abtropfen lassen.
2 EL Kapern
Olivenöl, zum Anbraten

Grillgemüse als erstes auf dem Teller anrichten. Darauf die Calamari-Tuben verteilen und alles mit dem Öl beträufeln. Am Ende die Kapern oben drauf verteilen.



Laut WWF sind **Tintenfische/Kalmare** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 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))