

**▪ 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 Knoblauchzehne
Olivenöl, zum Marinieren

2 Zweige Rosmarin
½ Bund glatte Petersilie

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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

Für das Öl:

1 Knoblauchzehne

1 Zitrone, Saft & Abrieb
5 EL Olivenöl

½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

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.

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.

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

Für die Kapern: Kapern auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen. In heißem Olivenöl

2 EL Kapern knusprig braten und anschließend erneut auf Küchentuch gut abtropfen lassen.

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))