

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. September 2020** ▪  
**Warenkorb „Zucchini, Polenta, Minze“ mit Cornelia Poletto**



**Stefan Binder**

**Zucchini-Polenta-Türmchen mit gebackenen Calamaretti, Limetten-Minz-Vinaigrette und Korallenhippe**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Zucchini-Polenta-Türmchen:**

200 g Instant-Polenta  
 1 Zucchini  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Butter  
 50 g Parmesan  
 400 ml Gemüsefond  
 2 Zweige Thymian  
 1 Zweig Rosmarin  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Gemüsefond in einem Topf erhitzen, dann Polenta einrühren, Thymian hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen lassen.

Parmesan reiben und hinzugeben, dann die Butter einrühren.

Anschließend die Masse ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten backen. Danach mit einem runden Ausstecher Kreise portionieren.

Zucchini waschen, trockentupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch mit Schale andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die

Zucchinischeiben, Rosmarin und Knoblauch hineingeben. Zucchinischeiben von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ausgestochene Polentascheiben mit etwas Vinaigrette bestreichen. Dann Polenta- und Zucchinischeiben abwechselnd zu einem Türmchen stapeln.

Ausgestochene Polentascheiben mit etwas Vinaigrette bestreichen. Dann Polenta- und Zucchinischeiben abwechselnd zu einem Türmchen stapeln.

**Für die gebackenen Calamaretti:**

3 Calamaretti, küchenfertig  
 50 g Paniermehl  
 300 ml Sonnenblumenöl  
 Salz, aus der Mühle

Calamaretti ggf. putzen, waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden.

In Paniermehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Calamaretti goldgelb darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren salzen.



Unter dem Sammelbegriff „Tintenfisch“ kommen viele verschiedene Arten auf den Markt. Laut WWF sind vor allem die **Kalmare Loligo** (MSC-Zertifizierung, Fanggebiete Nordostatlantik FAO 27, Südostatlantik FAO 47, Fangmethoden Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)), die **Humboldt-Kalmare** (Fanggebiet Südostpazifik FAO 87: Peru; Fangmethoden Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)), die **Pfeilkalmare** (Fanggebiet Nordwestlicher Pazifik FAO 61, Fangmethode Hebenetze; Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27, Mittlerer Ostatlantik FAO 34, Fangmethoden Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)), sowie die **Sepien** (Fanggebiet Mittlerer Ostatlantik FAO 34, Fangmethoden Fallen, Reusen, Handleinen; Fanggebiet Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Indischer Ozean FAO 57, Fangmethode Handleinen) empfehlenswert.

**Für die Limetten-Minz-Vinaigrette:**

2 Limetten  
1 Bund Minze  
2 EL Honig  
2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und grob zerkleinern. Limettensaft, Minze, Honig und Olivenöl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Korallenhippe:**

1 EL Mehl  
3 EL Öl  
1 Prise Salz

Mehl, Öl, Salz und 5 Esslöffel Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Eine Pfanne erhitzen, Teig hinzugeben und diesen goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

**Für die Garnitur:**

1 Zweig Minze

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Minzblätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.