

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 03. September 2020 ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Gegrillte Polenta mit Calamaretti und Zitronen-Sucuk-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für die Polenta:

125 g Polentagrieß
50 g Parmesan
400 ml Gemüsefond
100 ml Tomatenfond
1 Lorbeerblatt
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüse- und Tomatenfond mit dem Lorbeerblatt aufkochen, leicht salzen und die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen. Parmesan reiben. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken. Auf ein kleines Blech oder Aufflaufform streichen und erkalten lassen. Die Polenta aus der Form stürzen und in Riegel oder Kreise ausstechen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Polenta von beiden Seiten anbraten.

Für die Salsa:

1 Sucuk
1 Zucchini
4 Kirschtomaten
1 Zitrone
1 Salzzitrone
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Minze
1 Zweig Petersilie
1 Zweig Koriander
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sucuk in feine Würfel schneiden und in Olivenöl knusprig ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zucchini putzen und nur das Grüne würfeln. Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in Olivenöl glasig anschwitzen und in eine Schüssel geben. Die Schale der Salzzitrone fein würfeln und dazugeben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Minze, Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Salsa mit Zitronensaft- und abrieb abschmecken, salzen und pfeffern und mit den fein geschnittenen Kräutern fertigstellen.

Für die Calamaretti:

8 mittelgroße Calamaretti
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Braten
Piment d'Espelette, zum Würzen
Salt flakes, zum Würzen

Calamaretti putzen, kalt abbrausen und seitlich einritzen. Knoblauchzehen andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Eine Pfanne erhitzen, Olivenöl dazugeben und die Calamaretti mit dem Knoblauch und den Thymianzweigen kurz und knackig anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen und warmhalten.



**PROFI
TIPP**

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.



**PROFI
TIPP**

Wenn Sie die geputzten Calamaretti vor dem Braten seitlich einritzen, werden sie gleichmäßig gegart und ziehen sich nicht so schnell zusammen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.