

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Mai 2024** ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Spaghetti al nero di seppia mit Calamaretti

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

2 Eier
 1 EL Sepia Tinte
 125 g Semola
 75 g Mehl
 1 Prise Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, zu einem glatten Teig verarbeiten und in Klarsichtfolie im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig danach mithilfe einer Nudelmaschine zu Spaghetti ausrollen.

Für die Calamaretti:

250 g Calamaretti
 2 junge Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Basilikum
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tentakel der Calamaretti vorsichtig aus dem Körper (Tube) ziehen. Längliches durchscheinendes Fischbein aus den Tuben entfernen. Die dunkle Haut der Tuben abziehen. Innereien und Augen oberhalb der Tentakel abschneiden. Kugelförmiges Kauwerkzeug jeweils aus der Mitte der Tentakel herausdrücken. Tuben und Tentakel waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Größere Tuben klein schneiden.

Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Chilischote putzen und fein schneiden. Petersilien- und Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden. Spaghetti in kochendem gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Calamaretti zugeben, ca. ½ Minute je Seite anbraten. Chili und Knoblauch zugeben und 1–2 Minuten mitbraten. Kräuter und abgetropfte Spaghetti untermischen, alles durchschwenken. Nach Wunsch etwas Nudelwasser unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Tintenfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Mittelatlantik FAO 34 (Handleinen und Angelleinen, mechanisiert)
- 1. Wahl Ostatlantik FAO 27, FAO 47 (Handleinen und Angelleinen, mechanisiert)