

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. April 2024** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Dirk Köhler

Tintenfisch-Tomaten-Fenchel-Salat mit Korallenhippe

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

4 mittelgroße Tintenfischtuben inklusive Arme, ca. 12 cm lang
 100 g bunte Kirschtomaten
 ½ Fenchelknolle mit Grün
 ¼ rote Zwiebel
 2 Orangen, Filets & Saft
 ½ Zitrone, Abrieb & Saft
 ½ Limette, Saft
 1 EL Rotweinessig
 ½ TL getrockneter Oregano
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Olivenöl, zum Marinieren und Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tintenfische ggf. putzen und das Rückgrat entfernen. Tintenfische aufschneiden, Innenseite nach oben ausbreiten und kreuzweise einschneiden.

Kirschtomaten halbieren. Eine Orange schälen und filetieren. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Saft einer Orange, Zitrone und Limette auspressen. Tomaten, Fenchel, Zwiebel und Orangenfilets in eine Schüssel geben und mit Orangen-, Zitronen- und Limettensaft mischen. Oregano dazugeben. Mit Rotweinessig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tintenfisch auf beiden Seiten leicht salzen, mit Öl und etwas Cayennepfeffer einreiben. Ca. 7 Minuten in der Pfanne inklusive der Arme braten. Anschließend in Streifen schneiden und noch warm in die Schüssel zu den Tomaten und Fenchel geben. Alles durchmischen. Mit Fenchelgrün und Zitronenabrieb garnieren.

Für die Korallenhippe:

13,5 g Mehl, Type 405
 1 große Msp. Aktivkohle
 60 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

60 ml Wasser mit Mehl, Aktivkohle und Öl vermengen und glattrühren. Eine kleine Menge Teig mit einer Kelle in eine heiße Pfanne gießen. So lange braten lassen, bis kein Wasser mehr spritzt. Hippe vorsichtig lösen und auf ein Küchenpapier zum Entfetten geben. Ein wenig salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Tintenfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand April 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)