

Kompaktes Kochen mit Zion Nechaisy

Heute: Calamari à la plancha mit
Kreuzkümmel, Tahini und Tomatensalsa

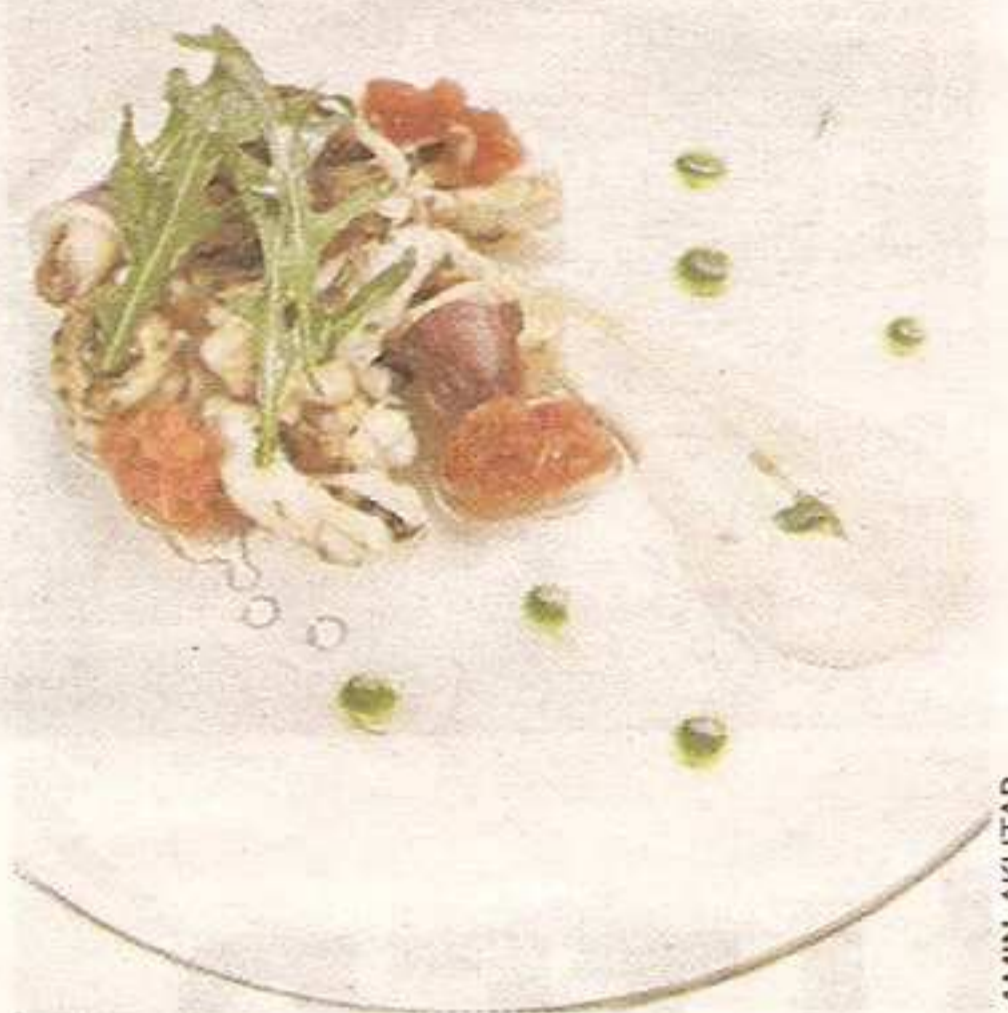
Zubereitung: Zunächst wird die Tomatensalsa zubereitet. Dazu Tomaten halbieren und das Fleisch mit der Reibe abreiben. Knoblauchzehe, Olivenöl und Prise getrockneter Chili mit dem Tomatenfleisch mixen.

In einer Pfanne Olivenöl heiß werden lassen beziehungsweise „à la plancha“ einen Grill anwerfen und die Calamari kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach drei Minuten Pfanne vom Herd/Grill nehmen und Kreuzkümmel und Petersilie hinzugeben.

Aus Sesampaste, Wasser und Zitronensaft Tahini-Soße zubereiten und auf vier Tellern je einen Esslöffel davon verteilen. Die Calamari darauf legen und die vorbereitete Tomatensalsa darauf verteilen. Abschließend noch etwas Olivenöl darauf sprengeln, mit Ruccolablättern garnieren – und servieren.

Tipp: Der Begriff „à la plancha“ bezeichnet das Grillen auf heißer Platte. Viele Gerichte in spanischen Steakrestaurants werden so zubereitet.

Im Gegenteil zum „à la parrilla“, dem Grillen auf einem mit horizontal und vertikal laufenden Eisenstäben verbundenen Grillnetz, das meist im Freien benutzt wird. Die Gusseisenplatte beim „à la plancha“ erwärmt sich dank der geschlossenen Fläche sehr schnell und erreicht Temperaturen um 300 Grad. Dadurch verdampfen die Marinaden schnell. Wer es scharf und geschmackvoll mag, sollte reichlich damit nachwürzen.



Calamari von der heißen Platte
– eine würzige Herausforderung
für den Gaumen

ZUTATEN

- 500 Gramm Calamari, in Stücke geschnitten
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel, gemahlen
- 4 Esslöffel Petersilie, am besten frisch und kleingehackt
- 1 Bund Ruccolablätter
- 2 Esslöffel Sesampaste
- 4 Esslöffel Wasser
- 2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Olivenöl, Extra Vergine
- 1 Prise getrockneter Chili
- Tahini-Soße
- Salz und Pfeffer

Folgen Sie **Eva Lindner** auf Twitter
twitter.com/wk_lindner

