

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE 58 Calamari Fritti

mit Koriander-Aioli (Frittierter Tintenfisch)





Cornelia Poletto entfernt das durchsichtige Fischbein



Zum Schluss wird Eischnee unter den Bierteig gehoben

Calamari Fritti

mit Koriander-Aioli

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 4 Portionen):

Für das Koriander-Aioli: 1 Knoblauchzehe, 2 frische Eier, 1 EL Senf, Fleur de Sel, ca. 2 EL Zitronensaft, 300 ml Rapsöl, 2 EL Korianderblättchen (gehackt), 1–2 TL Curry, 1 TL frisch geriebener Ingwer, 1 Spritzer Tabasco, 100 g Crème fraîche.

Außerdem: 1–2 Tintenfische (Calamari, ca. 750 g), 125 g Mehl, 1/2 TL Backpulver, Salz, 2 Eier, 1 1/2 EL Öl, 100 ml Bier, Pflanzen- oder Olivenöl zum Frittieren, Piment d'Espelette (milde Chiliflocken aus Frankreich), Limettenspalten zum Servieren.

- Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und mit einem Messerrücken zerdrücken. Mit Eiern, Senf, Fleur de Sel und etwas Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer verrühren. Dann das Rapsöl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl dazugeben und untermixen. Zum Schluss gehackte Korianderblättchen, Curry und Ingwer zufügen und alles kurz untermixen. Mit Fleur de Sel, Zitronensaft und einem Spritzer Tabasco abschmecken. Crème fraîche locker unterziehen. Nochmals abschmecken, abgedeckt bis zum Servieren kalt stellen.
- Tintenfische putzen: Dafür Kopf und Arme mit den Innereien aus dem Körperbeutel ziehen, dabei das durchsichtige Fischbein entfernen. Kopf von den Armen abtrennen und darauf achten, dass dabei auch das harte Kauwerkzeug entfernt wird. Außenhaut abziehen. Beutel (innen und außen) und Arme waschen, trocken tupfen. Körperbeutel in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.
- Mehl, Backpulver und eine Prise Salz mischen. Eier trennen. Eigelbe, Öl und Bier zur Mehlmischung geben und zu einem glatten Teig rühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben.
- Öl in einem großen, breiten Topf auf 160 Grad erhitzen. Tintenfischringe portionsweise in den Teig tauchen, ins heiße Fett geben und knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Piment d'Espelette und Fleur de Sel würzen. Sofort mit dem Koriander-Aioli und Limettenspalten servieren. Restliches Koriander-Aioli mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren, es hält sich 2–3 Tage.

Pro Portion:

ca. 840 kcal, 30 g Eiweiß, 63 g Fett, 27 g Kohlenhydrate

* Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.poletto-restaurant.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Zu den Calamari Fritti empfiehlt Dirk Pauleweit, Sommelier im „Poletto“, einen Weißwein aus Ligurien. „Der 2008 Vermentino Etichetta Grigia DOC von Lunae ist sortenrein, mit strohgelber Farbe und einem Bukett nach gelben Früchten und Ginsterblüten. Frisch und harmonisch am Gaumen.“ Für ca. 16 Euro über www.poletto-restaurant.de.