

## Calamaretti, Gremolata, Kritharaki-Salat, Tsatsiki

### Für zwei Personen

#### Für die Calamaretti:

6 Calamaretti	2 EL Olivenöl	Salz
---------------	---------------	------

#### Für die Gremolata:

3 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft	3 EL Olivenöl
------------------	-----------------	---------------

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz	
--------------------------------------	------	--

#### Für den Salat:

250 g Kritharaki	1 Gurke	1 gelbe Paprika
------------------	---------	-----------------

250 g Cherrytomaten	50 g Kalamata-Oliven	2 Frühlingszwiebeln
---------------------	----------------------	---------------------

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
----------------	-----------------	-----------------

200 g Feta	4 EL Olivenöl	1 TL Orangenessig
------------	---------------	-------------------

2 TL flüssiger Honig	1 TL Dijonsenf	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
----------------------	----------------	--------------------------------------

$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 EL gerebelter Oregano	Salz, Pfeffer
------------------------------	-------------------------	---------------

#### Für das Tsatsiki:

$\frac{1}{2}$ Gurke	3 Knoblauchzehen	250 g Quark, Magerstufe
---------------------	------------------	-------------------------

50 g Schmand	2 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch
--------------	---------------	---------------------

1 Bund Dill	Salz	weißer Pfeffer
-------------	------	----------------

Die Tentakel mit dem Kopf der Calamaretti entfernen. Das Rückgrat ebenfalls entfernen. Im kalten Wasserbad die Haut abziehen, die Flügel nicht abreißen und die Tube von innen mit den Fingern säubern und auswaschen. Abtropfen lassen und trockentupfen. Einen Holzlöffel in die Tube schieben und diese mit dem Messer von außen in 1 cm Abstand einschneiden. Für alle Tuben diesen Vorgang wiederholen. Calamaretti danach mit Olivenöl und Salz einreiben. Grillpfanne erhitzen. Die Tuben darin jede Seite bei voller Hitze 2 Minuten anbraten.

#### Für die Gremolata:

Saft der Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und klein hacken.

Petersilie fein hacken und alles mit Olivenöl und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen.

#### Für den Salat:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und ordentlich salzen.

Kritharaki darin 12-15 Minuten garkochen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Knoblauch abziehen und reiben. In einer Salatschüssel Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Honig, Senf, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Knoblauch zu einem Dressing verrühren.

Gurke längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Paprika in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden, abwaschen und abtropfen lassen. Petersilie grob hacken. Feta in schmale Würfel schneiden. Alles in die Salatschüssel zu dem Dressing geben, Feta darüber geben. Mit gerebeltem Oregano würzen. Zuletzt die Kritharaki hinzugeben und alles einmal umrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. dem Orangenessig und Kreuzkümmel erneut abschmecken. Oliven in Scheiben schneiden und unter den Salat heben.

#### Für das Tsatsiki:

Ein Küchentuch ausbreiten. Gurke mit einer Reibe darauf in feine Streifen reiben. Das

Wasser der Gurke aus dem Tuch drücken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Olivenöl mischen. Alles zusammen mit dem Magerquark vermengen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit etwas Schmand und etwas mehr Olivenöl nachhelfen.

Calamaretti auf dem Teller anrichten und mit der Gremolata großzügig übergießen. Mit dem Kritharaki-Salat und dem Magerquark-Tsatsiki servieren.

Bastian Simon am 08. Januar 2026