

# Tintenfisch-Tuben, tomatige Soße, Salz-Zitronen-Couscous

## Für zwei Personen

### Für die Tintenfischtuben:

6 kleine Tintenfischtuben, ca. 200 g	100 g rohe Garnelen	$\frac{1}{4}$ Salzzitrone, mit Sud
3 getrock. Datteln	50 g gehackte Mandeln	1 rote Chilischote
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 Eier
50 ml Sahne	50 g Vollkornsemmelbrösel	3 Zweige Koriander
3 Zweige glatte Petersilie	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Koriandersamen
Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

100 ml Sahne	200 ml trockener Weißwein	200 ml Gemüfefond
3 EL Tomatenmark	Salz	Pfeffer

### Für den Couscous:

150 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Salzzitrone, mit Sud	5 getrock. Datteln
50 g gehackte Mandeln	100 ml Gemüfefond	4 Zweige Koriander
4 Zweige glatte Petersilie	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Koriandersamen
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Tintenfischtuben:

Die Tintenfischtuben ggfs. putzen, waschen und trockentupfen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Erst die gehackten Mandeln dazugeben, anschließend die Semmelbrösel in die Pfanne geben. Sobald die Brösel etwas angeröstet und knusprig sind, die Masse aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Beiseitestellen.

Garnelen ggf. entdarmen, waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Datteln und Salzzitrone ebenfalls klein schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein schneiden.

Kreuzkümmelsamen und Koriandersamen in einem Mörser fein mahlen.

Eier trennen und das Eiweiß auffangen.

Nun kleingeschnittene Garnelen, Datteln, Salzzitrone, Koriander, Petersilie, Chilischote sowie Eiweiß und Sahne in die Schüssel zu der Semmelbrösel-Masse geben, mit Kreuzkümmel, Koriandersamen, Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.

Ggf. erneut mit Gewürzen abschmecken. Anschließend die gesäuberten Tintenfischtuben mit der Masse füllen und diese mit Zahnstocher gut verschließen. Von der Füllung sollte etwas übrigbleiben. Diesen Rest für die spätere Verarbeitung beiseitestellen.

### Für die Sauce:

Die zuvor verwendete Pfanne aufstellen und die gefüllte Tintenfischtuben darin von beiden Seiten anbraten. Mit Weißwein und Fond ablöschen und die Tuben mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen. Dann die Tuben aus dem Sud nehmen und warmhalten. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.

Die Hälfte der restlichen Füllung in den Sud geben und etwas einkochen lassen. Sahne und Tomatenmark einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. fein pürieren.

Den Rest der Füllung in eine zweite Pfanne geben und kross anbraten.

### Für den Couscous:

Couscous mit Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gleichmäßig vermischen. Ein wenig Fond angießen, dann mit der Gabel verrühren bis der Couscous locker-körnig ist. Ggf.

noch etwas Fond nachgießen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kreuzkümmel und Koriandersamen in einem Mörser zermahlen. Datteln und Salzzitrone klein hacken. Dann Datteln, Salzzitrone, Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriandersamen und Mandeln zum Couscous geben und mit Sud von der Salzzitrone und Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Engelhardt am 31. August 2020