

Calamari-Salat mit Feta und geröstetem Knoblauchbrot

Für zwei Personen

Für den Calamari-Salat:

250 g frische Calamari	1 rote Paprika	10 Kirschtomaten
50 g Rucola	2 EL schwarze Oliven	1 EL Kapern
1 kleine rote Zwiebel	1 kl. Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
150 g Feta	1 TL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für das Knoblauchbrot:

$\frac{1}{2}$ Baguette	2 Knoblauchzehen	2 EL weiche Butter
2 Zweige glatte Petersilie	Salz	

Für die Garnitur:

Chilifäden

Für den Calamari-Salat:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Calamari putzen. Die Tuben in gleichmäßige Ringe und die Tentakel grob schneiden. Calamari in Salzwasser kurz kochen. Anschließend in einer heißen Pfanne in Olivenöl mit einer angedrückten Knoblauchzehe anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Beisitestellen und lauwarm abkühlen lassen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Paprika von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien und gleichmäßig würfeln.

Tomaten halbieren. Feta würfeln. Rucola gründlich waschen und trockenschleudern. Petersilie grob hacken. Paprika, Zwiebel, Tomaten, Petersilie, Rucola, Oliven, Feta und Kapern in einer Schüssel miteinander vermengen. Calamari hinzugeben.

Aus Zitronensaft, Olivenöl und Essig eine Vinaigrette anrühren und diese mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Vinaigrette über den Salat geben und alles locker miteinander vermengen. Mit gezupfter Petersilie garnieren.

Für das Knoblauchbrot:

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Petersilie fein hacken. Butter mit Knoblauch, Petersilie und Salz vermengen. Brot halbieren oder in dicke Scheiben schneiden und mit der Butter auf der Schnittseite bestreichen. Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen goldbraun rösten.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chilifäden garnieren und servieren.

Anna Müller am 24. Juli 2025