

# Tintenfisch-Ringe mit Aioli, Rucola-Salat und Brötchen

## Für zwei Personen

<b>Für die Tintenfischringe:</b>	1 Kalmartube	2 EL Zitronensaft
	Salz, Pfeffer	
<b>Für den Teig:</b>	1 Ei	1 Eiklar
	90 g Mehl	75 ml Weißbier
	2 TL Mohnsamen	Öl
<b>Für die Aioli:</b>	2 Zehen Knoblauch	Salz
	125 ml Sonnenblumenöl	1 Eigelb
<b>Für die Brötchen:</b>	150 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Natron
	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise Zucker
	$\frac{1}{2}$ TL Oregano	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Kümmel
<b>Für Salat und Dressing:</b>	50 g Rucola	4 kleine Tomaten
	$\frac{1}{2}$ Schalotte	2 EL Balsamico-Essig
	1 TL Roh-Rohrzucker	$\frac{1}{4}$ TL Salz
		1 Zweig Petersilie

## Für die Tintenfischringe:

Kalmartube abbrausen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

## Für den Teig:

Das Mehl in eine Schüssel mit  $\frac{1}{4}$  TL Salz vermengen. Mit dem Bier, dem Ei, Öl und dem Mohn zu einem glatten Teig verrühren. Eiklar steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben.

In einem Topf ca. 5 cm hoch Öl erhitzen, bis Bläschen an einem ins Öl gehaltenen Holzstäbchen aufsteigen. Tintenfisch durch den Teig ziehen und ins heiße Fett geben. Die Ringe 3-4 Minuten frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett heben und auf Küchenpapier entfetten.

## Für die Aioli:

Knoblauch abziehen. Eine Knoblauchzehe mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einem Mörser zerdrücken bis eine feine Masse entstanden ist. Das Eigelb gründlich unterrühren. Unter ständigem Rühren mit dem Handrührgerät das Sonnenblumenöl zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl dazugeben, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die zweite Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz abschmecken.

## Für die Brötchen:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Natron, Salz und Zucker Zutaten miteinander vermischen. Buttermilch mit einem Holzlöffel unterrühren und dabei etwas Buttermilch zurückhalten. Einen lockeren Teig kneten und auf der Arbeitsfläche zu einem Leib formen. Dann in vier Stücke teilen und mit Buttermilch bestreichen. Die Brötchen mit Oregano und schwarzem Kümmel bestreuen und für 20 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech backen.

## Für den Salat und das Dressing:

Für das Dressing den Essig, das Olivenöl, Salz und Zucker in einer Schüssel miteinander zu einem Dressing verrühren. Thymian abzupfen und Petersilie klein schneiden. Beides zu dem Dressing geben. Schalotte abziehen und kleinschneiden. Tomaten halbieren. Dressing mit Rucola, Tomaten und Zwiebeln vermengen.

Frittierte Tintenfischringe mit Aioli, Rucolasalat und selbstgebackenem Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Marb am 21. März 2017