

Tintenfisch-Tomaten-Fenchel-Salat mit Korallenhippe

Für zwei Personen

Für die Suppe:

4 m.-große Tintenfischtuben	100 g bunte Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle mit Grün
$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	2 Orangen, Filets, Saft	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft
$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	1 EL Rotweinessig	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano
Cayennepfeffer	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Korallenhippe:

13,5 g Mehl, 405	1 große Msp. Aktivkohle	60 ml neutrales Öl
Salz		

Für die Suppe:

Die Tintenfische ggf. putzen und das Rückgrat entfernen. Tintenfische aufschneiden, Innenseite nach oben ausbreiten und kreuzweise einschneiden.

Kirschtomaten halbieren. Eine Orange schälen und filetieren. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Saft einer Orange, Zitrone und Limette auspressen. Tomaten, Fenchel, Zwiebel und Orangenfilets in eine Schüssel geben und mit Orangen-, Zitronen- und Limettensaft mischen. Oregano dazugeben. Mit Rotweinessig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tintenfisch auf beiden Seiten leicht salzen, mit Öl und etwas Cayennepfeffer einreiben. Ca. 7 Minuten in der Pfanne inklusive der Arme braten. Anschließend in Streifen schneiden und noch warm in die Schüssel zu den Tomaten und Fenchel geben. Alles durchmischen.

Mit Fenchelgrün und Zitronenabrieb garnieren.

Für die Korallenhippe:

60 ml Wasser mit Mehl, Aktivkohle und Öl vermengen und glattrühren.

Eine kleine Menge Teig mit einer Kelle in eine heiße Pfanne gießen. So lange braten lassen, bis kein Wasser mehr spritzt. Hippe vorsichtig lösen und auf ein Küchenpapier zum Entfetten geben. Ein wenig salzen.

Dirk Köhler am 30. April 2024