

Gebratene Calamari forbesi mit Fenchel-Salat

Für 4 Personen

600 g Calamari forbesi	3 Fenchelknollen	1 TL Fenchelsamen
1 Zitrone	2 Orangen	Salz
6 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian

Die Calamari putzen und der Länge nach aufschneiden. In beide Seiten ein feines Gittermuster schneiden. Den Fenchel in sehr feine Scheiben schneiden (am besten auf der Brotschneidemaschine). Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Orangen dick schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist und die Orangenfilets auslösen. Fenchel in eine Schüssel geben, mit Salz und Fenchelsamen würzen. Zitronensaft und ca. 3 EL Olivenöl zugeben und gut vermischen. Orangenfilets zugeben und den Salat abschmecken. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, angedrückte Knoblauchzehen, Thymianzweige und Calamari zugeben. Mit Salz würzen und kurz und kräftig braten. Die Calamari anrichten und mit dem Fenchelsalat anrichten. Dazu Baguette servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 18. August 2009