

Frittierte Tintenfischringe mit Aioli, Rucola-Salat und Brötchen

Zutaten für 2 Personen

Für die Tintenfischringe:

- 1 Kalmartube (küchenfertig)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Für den Teig:

- 1 Ei
- 1 Eiklar
- 90 g Mehl
- 75 ml Weißbier
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Mohnsamen
- Öl zum Frittieren
- Salz

Für die Aioli:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Eigelb
- 125 ml neutrales Sonnenblumenöl
- Salz

Für die Brötchen:

- 150 g Mehl
- ½ TL Natron
- ½ TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 120 ml Buttermilch
- ½ TL Oregano
- ½ TL schwarzer Kümmel

Für Salat und Dressing:

- 50 g Rucola
- 4 kleine Tomaten
- ½ Schalotte
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Roh-Rohrzucker
- ¼ TL Salz

- 1 Zweig Petersilie

Zubereitung:

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

Für den Ausbackteig das Mehl in einer Schüssel mit $\frac{1}{4}$ TL Salz vermengen. Mit Bier, Ei, Öl und 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. Den 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. 1 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 2. Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brötchen Mehl, Natron, Salz und Zucker 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 4 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 das Dressing Essig, 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. Das Dressing mit Rucola, Tomaten und Zwiebeln vermengen.

Frittierte Tintenfischringe mit Aioli, Rucola-Salat und Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Lisa Marb

Quelle: Die Küchenschlacht vom 21. März 2017

Episode: Vorspeisen