

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Rote-Bete-Salat mit Calamaretti

(Sendung 24.09.2011)

Zutaten

- 800 g Calamaretti
- 150 g junge Rote Bete
- 150 g Karotten
- Salz
- Zucker
- ½ Bund Brunnenkresse
- 1 Chilischote
- 6 Passionsfrüchte
- 8 El Olivenöl
- 100 g Ringelbete
- Pfeffer
- 1 El Butter
- 3 angedrückte Knoblauchzehen

Zubereitung

1. Calamaretti putzen, dabei Chitin und Innereien aus den Tuben entfernen. Die Tentakel an den Augen vom Kopf schneiden und den Schnabel entfernen. Die Tuben der Calamaretti längs aufschneiden. Die Innenseite mit einem scharfen Messer diagonal einritzen. Alles kalt abspülen, abtropfen lassen und gut trockentupfen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Rote Bete und Karotten schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit 1 Prise Salz und Zucker bestreuen, mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Brunnenkresse waschen, trockenschleudern und die dicken Stiele abzupfen.
3. Chilischote fein hacken. Passionsfrüchte halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in eine Schale geben. 6 El Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Zucker und der Chilischote würzen.
4. Ringelbete gründlich waschen, mit der Schale in dünne Scheiben hobeln und zur Rote-Bete-Karotten-Mischung geben. Mit der Brunnenkresse auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.
5. Calamaretti mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne stark erhitzen und die Calamaretti darin in 2 Portionen auf jeder Seite ca. ½ Minute braten. Butter und Knoblauchzehen nach der Hälfte der Zeit zugeben. Sofort mit dem Salat servieren.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten