

Calamari fritti

Ich liebe Calamari frittiert so wie man sie im Süden Italiens serviert: nicht im dicken Teigmantel sondern nur von einer dünnen Schicht gewürzten Mehl umhüllt. Und weil ich wieder mal hungrig einkaufen war habe ich beim Fischhändler nicht nur 300 g Lachs für Kind 2 und mich (Sashimi, mein Lieblings 1-Kind Essen ☐ gekauft, sondern zum Probieren auch noch 200 g schon fertig geputzte Tintenfischringerl mitgehen lassen.

Calamari fritti (1 Portion, 10 Minuten)

- 200 g Tintenfischringerl
- 1 Esslöffel Gewürzmehl
- 1 l Sonnenblumenöl

Gewürzmehl (2 Minuten, einfach vermischen)

- 50 g Weissmehl
- 1 Teelöffel Salz, leicht gehäuft
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL getrockneter Oregano





Die Ringerl trocken tupfen und mit einem Esslöffel Gewürzmehl vermischen. Das Öl auf 180°C erhitzen oder – da mein Thermometer futsch ist- mit einem Holzspiesschen erhitzen bis Bläschen am Ende vom Holz auftauchen. Die Ringerl in 2 Portionen je 90 sec fritieren. Ich habe sie im Ofen bei 80°C Umluft warmgehalten, das hat Ihnen nicht wehgetan.

Das gab es heute mit einem Klecks Mayonnaise als Vorspeise zum etwas seltsam kombinierten Mittagessen (danach Frittatensuppe und Sushi-Reis knusprig gebraten) . Das ganze Menü kam gut an! Optisch war das eine Portion für einen mässigen Esser, also gibt es die knusprigen Ringerl bald wieder in 4 facher Menge! Und vom Zeitaufwand her ist es ein überraschend schnelles Essen.

Weisse Bohnen mit Muscheln

Das ist ein Rezept von Ferran Adria, und ist eindeutig keine Molekularküche aus dem elBulli. sondern aus dem Kochbuch

“Familienessen”. Schöne, machbare Rezepte, bereits zu einfachen Dreigängern zusammengestellt. Diese Rezepte wurden für das Personalesen verwendet und das interessante daran ist dass alle für 2, 6, 20 und 75 Personen skaliert sind. Und die schönen Zeitplanungen, wo auf einer Zeitachse eingetragen ist wann was gemacht werden muss damit dann das Essen auf dem Tisch steht wenn es soll. Standard in jeder Restaurantküche aber unüblich zu Hause. Doch das hilft auch dort wenn man für mehr Leute kocht. Ein sehr handwerkliches Buch, mit guten Fotos zu jedem Kochschritt. Darum habe ich es auch sofort ausgeliehen als ich es bei meiner Freundin aus Wien gesehen habe. Und weil sie Meeresfrüchte liebt (Bohnen auch, aber das wusste ich noch nicht) habe ich das für sie gekocht als sie das nächste Mal auf Besuch war. Das war schon vor einer Woche, aber es war mal wieder keine Zeit zum Schreiben.

Eine Warnung im voraus: es empfiehlt sich sehr die Sofrito NICHT am gleichen Tag zu kochen- im Buch ist sie als Basicsauce zum Vorbereiten und Einfrieren als eigenes Rezept drin. Und das aus gutem Grund. Aber abgesehen davon: ein geniales Rezept!!

Sofrito-Sauce (350 g, 2.5 h – kein Witz! 2 grösste Menge, und mehr hat auch in meiner grossen Pfanne nicht Platz)

- 40 g Knoblauchzehen- laut Rezept mit dem Stabmixer püriert. Mit meinem geht das für diese kleine Menge nicht. Auch nicht mit der Moulinette. Also habe ich eben die feinen Würfelchen genommen die gehen.
- 120 ml Olivenöl (Olé!! spanische Küche halt ☐)
- 1 kg Zwiebeln, püriert (und ja, die Menge stimmt, und die kann man auch mit meiner Moulinette gut in 3 Portionen pürrieren)
- 1 g getrockneter Thymian
- 1 g getrockneter Rosmarin gemahlen – hab ich nicht, also Nadeln von einem kleinen Zweig fein gehackt
- 1/2 Lorbeerblatt (ich nehme 1 kleines)
- Zeit!!!

- 225 g passierte Tomaten – von mir auf 400 erhöht
- 2 g Salz





Die Knoblauchwürfelchen im Öl leicht anbräunen. Dann das Zwiebelpüree und die Gewürze dazugeben. Und dann rühren und braten und mit der Zeit die Hitze reduzieren und braten und rühren und braten... Im Buch ist dann nur mehr wenig dunkelbraune Masse in der Pfanne zu sehen. Ich Feigling habe nach 1.5 h bei mittelbraun aufgegeben. Auch weil ich fand das es bitter nach zu stark geröstetem Knoblauch schmeckt. Zu diesem Zeitpunkt war ich etwas besorgt, ich muss es zugeben.

Dann 4/5 der Tomaten zugeben und 30 Minuten garen, dann die restlichen Tomaten und nochmal 30 Minuten. Das habe ich auf 1x 30 Minuten und die ganzen Tomaten aufs Mal abgekürzt weil ich doch schon ein bisschen müde war und das Abendessen in bedrohlicher Nähe.

Picadasauce (100 g, kleinste Menge, 15 Minuten)

- 35 g geröstete, geschälte Haselnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 40 ml Olivenöl extra Vergine

- 25 g Petersilienblätter glatt
- 0.5 g Safran



Die Haselnüsse im Ofen oder in der Pfanne rösten. Ich habe sie in der Pfanne ohne Öl geröstet, aber weil ich gleichzeitig am Sofrito war wurden sie etwas ungleich geröstet. Das nächste Mal mache ich sie lieber im Ofen. Die Nüsse warm in ein Tuch geben und gut die Haut abrubbeln. Von Knoblauch bis Safran alles mit dem Stabmixer grob pürieren, die Nüsse dazu geben und dann fein pürieren.

*Weisse Bohnen mit Muscheln (Vorspeise für 6 Personen
oder Hauptspeise für 3 hungrige Erwachsene, 20 Minuten)*

- 2 Esslöffel Sofritosauce – das war die Hälfte! von der obigen Menge!!!
- 900 g gekochte kleine weisse Bohnen
- 1.5 l Fischbrühe – hatte ich nicht also leichte Hühnerbouillon
- 2 Esslöffel Picadasauce
- 500 g (kleine) Venusmuscheln: das mit dem klein hatte ich nicht nachgefragt beim Fischgrosshändler als ich angerufen habe. Und darum war es 1 kg der grössten die ich jemals gegessen habe! Aber man kann sowieso nicht zuviel Muscheln haben.





Wenn man die Sofrito-Sauce und die gekochten Bohnen schon hat ist tatsächlich ein schnelles Essen. Die Muscheln mindestens 2

h vorher in kaltes Wasser legen, das Wasser immer wieder mal wechseln. Dann die Muscheln spülen und kaputte und offene aussortieren.

Zu den kleinen Bohnen sei noch gesagt: wenn man sie selber kocht muss man aufpassen, das sind echte Primadonnen!! Im Dampfkochtopf – Mus (siehe Bohnensuppe pur), kochen und nur 1x kurz sprudelnd: Haut geplatzt!!! aber immerhin ganze Bohnen und kein Püree. Bei schwachen Nerven und/ oder Zeitmangel kann ich nur Büchsen empfehlen (Canelli von Cirio).

Die Sofritosauce erhitzen, die Bohnen damit vermischen und mit der Bouillon aufgiessen. Und hier passiert das kleine Wunder: sofort verwandelt sich die Flüssigkeit mit der vorher etwas verbrannten schmeckenden Sofrito in eine perfekte und aromatische Suppenkonsistenz. 15 Minuten köcheln lassen, und die Picadasauce unterrühren. Die Muscheln dazugeben und 3 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen. Was dann noch geschlossen Schalen hat muss weg. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit kräftigem Weiss- oder Ruchbrot essen.

Fazit: das muss wieder her, ein Traum! Besonders mit frischem Schraubenbrot mit Oliven drin. Aber am gleichen Tag Sofrito kochen und Brot backen und Suppe, das ist zuviel! Aber jetzt habe ich ja noch eine Portion Sofrito im Gefrierfach :D.