

Dakos-Salat mit Tintenfisch und Sardinen

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 8 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Chilischote
- 2 TL kleine Kapern
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben griechischer Gerstenzwieback (Paximadi)
- alternativ: Dinkelzwieback oder getrocknetes Dinkelbrot
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Lorbeerblätter
- etwas frische Minze

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Lamellen schneiden, Knoblauch hacken. Tomaten und Paprika säubern. Tomaten vierteln. Die Kerne aus der Paprika entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Chilischote entkernen und hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Paprika hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Tomaten, Chili und Kapern hinzufügen und alles vermengen. Etwas salzen und pfeffern und 1 Schuss Olivenöl dazugeben. Das Ragout bei kleiner Hitze etwa 4-5 Minuten schmoren. Die Zutaten sollen die Form behalten und die Paprika noch etwas Biss haben.

Gerstenzwieback oder Alternativen in grobe Stücke bröckeln und auf das Ragout streuen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Der Zwieback sollte die Flüssigkeit nur leicht aufnehmen und ebenfalls noch Biss haben.

Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zum Servieren beiseitestellen. Den Saft zum Würzen von Tintenfisch und Sardinen verwenden.

Zutaten für Tintenfisch und Sardinen:

- 500 g Calamaretti
- 12 frische Sardinen
- Knoblauch
- einige Zweige Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Sardinen vorsichtig ausnehmen, waschen und trocken tupfen. Gegebenenfalls die Schuppen entfernen. Tintenfische wie folgt putzen: Zunächst das Innere mit den Köpfen aus den Tuben herausziehen. Die Fangarme von den Köpfen trennen. Die Haut von den Tuben ziehen, dann alles waschen und trocken tupfen.

Knoblauch schälen und würfeln. Rosmarinnadeln und Thymianblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Sardinen und Tintenfisch-Tuben und -fangarme in eine Schale legen, leicht salzen und mit den Kräutern und dem Knoblauch bestreuen. Etwas Olivenöl angießen und alles etwas ziehen lassen.

Olivenöl in zwei separaten Pfannen erhitzen und die Tintenfische und Sardinen kurz (2-3 Minuten) von allen Seiten braten. Die Gewürze mit in die Pfanne geben. Die Pfannen vom Herd ziehen und Sardinen und Tintenfisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 07.04.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen