

Rote-Bete-Salat mit Calamaretti

Zutaten (für 4 Portionen):

- 800 g Calamaretti
- 150 g junge Rote Bete
- 150 g Karotten
- 1/2 Bund Brunnenkresse
- 1 Chilischote
- 6 Passionsfrüchte
- 8 EL Olivenöl
- 100 g Ringelbete
- 1 EL Butter
- 3 angedrückte Knoblauchzehen

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 trocken tupfen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

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, trocken schleudern und die dicken Stiele abzupfen.

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.

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.

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 etwa ½ Minute braten. Butter und Knoblauchzehen nach der Hälfte der Zeit hinzugeben.

Sofort mit dem Salat servieren.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 02.06.2018

Koch/Köchin: Tim Mälzer und Steffen Henssler

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