Frisch gekocht
Freitag, 26. August 2016

Rezept von Andreas Wojta

Gebratene Calamari auf Chorizobohnen und Mozzarellapolenta

35 Minuten / aufwendig

Zutaten für 4 Personen:

400 g Calamari, 1 angedrückte Knoblauchzehe, 1 kleiner Bund Petersilie, Olivenöl, Salz.

Für die Chorizobohnen:
250 g weiße Dosenbohnen, 100 g Chorizo, 1 kleine Zwiebel (fein geschnitten), 1 Knoblauchzehe (fein geschnitten), 3 Paradeiser, 1 EL Ketchup, 1 TL Zucker, 1 Zweig Thymian, 1 Zweig Rosmarin, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Für die Mozzarellapolenta:
100 g Polenta, ca. 1/2 l Wasser zum Aufgießen, 1 Kugel Mozzarella, Olivenöl, Salz.

Zubereitung

Die Calamari sorgfältig putzen und in fingerdicke Ringe schneiden. In einer heißen Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch scharf anbraten, mit Salz würzen und zum Schluss die gehackte Petersilie zufügen.

Die Bohnen gut abspülen. Chorizo schälen und klein schneiden. Die Paradeiser blanchieren, Haut abziehen. Das Paradeiserfruchtfleisch samt den Kernen grob schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl Zwiebel, Knoblauch und Chorizo anrösten. Thymian, Rosmarin und die Paradeiser zufügen, mit Salz und Zucker würzen und auf kleiner Hitze 5 Minuten köcheln. Bohnen und Ketchup zufügen, nochmals aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Polenta in einem Topf in Olivenöl kurz anrösten, mit Wasser aufgießen und mit Salz würzen. Cremig einkochen lassen, vor dem Servieren noch etwas Olivenöl zufügen und mit Salz abschmecken. Mozzarella in fingerdicke Scheiben schneiden.

Auf vorgewärmten tiefen Tellern die Mozzarellascheiben auflegen, mit der heißen Polenta übergießen. Das Chorizobohnenragout mittig auftragen und mit den gebratenen Calamari servieren.