

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



## Tintenfischsalat

**Koch: Johann Lafer**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Salat

- 1 kleiner Tintenfisch (ca. 600 g)
- 1 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig (alternativ: Sherry-Essig)
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Kirsch- oder Strauchtomaten
- 50 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
- 1 große Handvoll Basilikumblätter
- 1 große Handvoll glatte Petersilienblätter
- 1 gehackte Chilischote

Für die Garnitur

- 4 Zitronenspalten

## Zubereitung

1. Für den Salat zunächst den Tintenfisch reinigen. Dafür zwischen dem Kopf und den Tentakeln direkt unter den Augen einschneiden. Ein Stück von der Unterseite des Kopfes einschließlich der Augen wegschneiden und entsorgen. Das Messer in den Kopf einführen und ein Stück aufschneiden, um ihn zu öffnen. Zuerst den Kopfinhalt herausziehen, dann die äußere Haut abziehen. Den Schnabel in der Mitte der Tentakel herausdrücken und wegwerfen. Den Kopf und die Tentakel abspülen.

**Tipp:** Alternativ kann man den Tintenfisch auch im Fachhandel putzen lassen.

2. Nun den geputzten Tintenfisch in einem großen Topf in reichlich Salzwasser erhitzen und abgedeckt 35 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausstellen und den Tintenfisch im Wasser weitere 40 Minuten mit geöffnetem Deckel ziehen lassen.

3. Dann den Tintenfisch aus dem Wasser nehmen und in etwa 3 cm große, längliche Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und anschließend in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl bei schwacher Hitze 1 Minute anschwitzen.

4. Nun die Tintenfischstücke und etwas Pfeffer hinzufügen und auf mittlere Hitze erhöhen. Den Essig einrühren, mit Salz abschmecken, ggf. einen Spritzer mehr Essig zugeben (gekühlt ist das Aroma feiner), die Pfanne vom Herd nehmen und noch 1 EL Olivenöl begeben. Den Tintenfisch danach in eine Schüssel geben, abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

5. Die Zwiebel schälen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die frischen Tomaten waschen, halbieren und dazugeben. Die eingelegten Tomaten grob hacken und samt Öl dazugeben und die Kräuter (Basilikum und Petersilie) waschen, trocknen, nur sehr grob hacken und dazugeben.

6. Zum Schluss den kalten Tintenfisch mit den Zwiebeln, den Tomaten und den Kräutern vermengen und nochmal mit etwas gehackter Chilischote abschmecken. Den Salat mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, auf kleinen flachen Tellern anrichten und je eine Zitronenspalte dazugeben.

**Tipp:** Dazu passt frisches, knuspriges Brot – das Ganze kann selbst in einer Kühlbox mit zum Strand genommen werden.