Rezept

Gegrillte Calamaretti auf Fenchelsalat

Ein Rezept von Gegrillte Calamaretti auf Fenchelsalat, am 19.05.2025

Zutaten

Für den Fenchelsalat:

- **2 Knollen** Fenchel
- **1** Bio-Grapefruit
- **4 Stängel** glatte Petersilie
- Pfeffer
- **¼ TL** rosa Pfefferkörner
- Meersalz
- **2 Bund** Rucola
- **4 EL** natives Olivenöl
- **2 EL** schwarze Oliven (entsteint)

Für die Calamaretti:

- **12** kleine Calamari (kleine Tintenfische, küchenfertig)
- **1 Zweig** Rosmarin
- **2 EL** Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer
- **2** Knoblauchzehen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für den Salat den Fenchel waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Knollen in sehr feine Streifen hobeln. Das Fenchelgrün in feine Streifen schneiden und beiseitelegen. Den Fenchel in eine flache Schale schichten, die einzelnen Lagen mit 1 ½ TL Salz bestreuen und ca. 15 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen die Grapefruit heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Frucht dann dick schälen, dabei auch die weiße Innenhaut mit entfernen. Die Grapefruitfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Rucola und Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3. Den Fenchel mit den Händen kneten, bis Saft austritt und der Fenchel weich, aber noch etwas knackig ist. Einen Teil des Saftes abgießen. Grapefruitschale, aufgefangenen Grapefruitsaft, Olivenöl, Salz, 1 Msp. Pfeffer, Oliven, Rucola und Petersilie unter den Fenchel mischen. Die Grapefruitfilets vorsichtig unterheben.

4. Den Salat abschmecken und auf einer Servierplatte anrichten. Rosa Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen und darüberstreuen.

5. Für die Calamaretti die Tintenfische waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin waschen und trocken schütteln, Knoblauch schälen.

6. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tintenfische mit Rosmarin und Knoblauch darin in ca. 4 Min. rundum goldgelb braten. Die Calamaretti auf dem Fenchelsalat anrichten, mit dem Fenchelgrün bestreuen und servieren.