

Rezept

Knusperkalmare auf scharfer Avocado

Ein Rezept von Knusperkalmare auf scharfer Avocado, am 29.05.2023

Zutaten

12 küchenfertig geputzte Kalmare
1 TL Chilipulver
Salz
1 EL Olivenöl
Saft von 1/2 Zitrone

50 ml Rapsöl
2 Avocados
frisch gemahlener Pfeffer
100 g Semmelbrösel

Außerdem:

Zitronenspalten für die Garnitur (nach Belieben)

glatte Petersilie für die Garnitur (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 28 g F, 30 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Kalmare waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und noch einmal kontrollieren, ob das Rückgrat entfernt wurde. Wenn Sie einen länglichen, festen, aber durchsichtigen Stab ertasten, müssen Sie diesen noch herausziehen. Anschließend den Backofen auf 100° vorheizen.
2. Das Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen, das Chilipulver einrühren und gleich auf die Seite zum Abkühlen stellen.
3. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch in einem Stück mit einem Löffel aus den Schalen heben und längs in Fächer schneiden. Die Fächer auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Backofen (Mitte) ca. 10 Min. backen, dann leicht salzen und pfeffern.
4. Inzwischen in einer anderen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Kalmare salzen, in den Semmelbröseln wenden, in die Pfanne geben und in 1 ½ Min. scharf anbraten, dann von der Herdplatte nehmen und beiseitestellen.
5. Das Chiliöl mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Avocadofächer auf vier Tellern anrichten und mit dem Chiliöl beträufeln. Je 3 Kalmare zu jedem Fächer legen und nach Belieben mit Zitronenspalten und Petersilie garnieren.