Calamari alla romana

Ausländische Küche » Italienische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 2-3 EL Salatmayonnaise
- » 150g Joghurt (natur)
- » Salz & Pfeffer
- » etwas Zitronensaft
- » 2-3 EL Weißwein-Essig
- » 1 Prise Zucker
- » 2-3 TL Öl
- » 8 Tomate(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » Eisbergsalat
- » 8-10 schwarze Oliven
- » 1l Öl
- » 500g Tintenfisch

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, ebenfalls hacken. Mayonnaise, Joghurt, Knoblauch und Petersilie glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Tomaten putzen, waschen und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Marinade, Salatzutaten und Oliven mischen.

3. Öl in der Fritteuse auf 180°C oder in einem hohen Topf erhitzen. Tintenfischringe darin portionsweise ca. 3min frittieren. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Mit Zitrone und Rest Petersilie garnieren. Salat und Dip extra dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Nährwerte: 700kcal/E77g/F28g/KH31g pro Portion

angelegt am: 27.04.2005 Rezept-Nr: 1847

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke