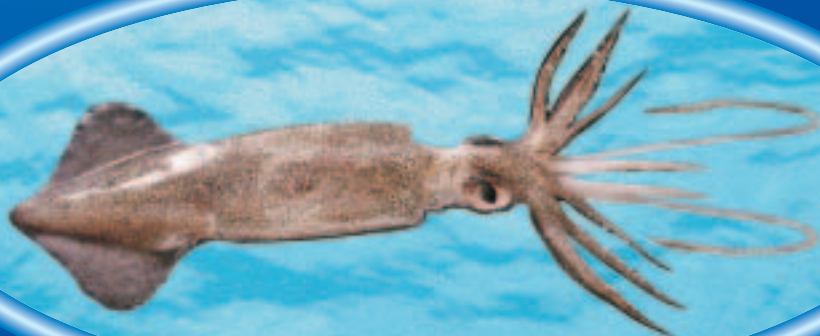


Fischtipps



Calamar Weichtiere

Lebensraum

Mittelmeerraum, Senegal

Gewichte · Angebotsformen

100-600 g pro Stück, lose, einzeln, geputzt und ohne Tinte

Verfügbarkeit

ganzjährig

Calamari gehören zu den zehnnarmigen Tintenfischen. Sie haben acht kürzere Mundarme und zwei längere Fangarme. An den Mundarmen haben sie zwei Reihen von Saugnäpfen. Die Kochzeit beträgt je nach Calamargröße 30-45 Minuten.

Der Körper der Calamari ähnelt einer langgestreckten Speerspitze, die sich wie eine Tasche hervorragend zum Füllen eignet. Sie erreichen eine Länge von 30-50 cm. Diese Meeresbewohner leben in den Küstenmeeren und sind ausgezeichnete Schwimmer. Dennoch sind sie „fette Beute“ für die Küstenfischer, weil Calamari die Geselligkeit lieben und in riesigen

Schwärmen leben. Calamari können ihre Farbe wechseln, um sich verschiedenen Untergründen anzupassen.

Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	73 kcal	Eiweiß	16,1 g
Cholesterin	170 mg	Fett	0,9 g

Calamari Romanesco



1 kg Calamari, 50 g Pinienkerne, 50 g Petersilie, 2 Fleischtomaten, 1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 7 kleine rote Peperoncini, Paprikapulver, 1 Lorbeerblatt, 200 cl Weißwein, Olivenöl, Salz

1. Calamari putzen, mit Kopf verwenden.
2. Knoblauchzehen, 1 Peperoncino und Petersilie fein hacken.
3. Calamari mit Pinienkernen und Petersilie füllen und in Olivenöl mit gehacktem Knoblauch und einer Messerspitze gehackte Peperoncini abbraten.
4. Tomaten und Zwiebel würfelig schneiden, hinzufügen und mit etwas Salz abschmecken.
5. Mit Weißwein löschen, Paprikapulver und Lorbeerblatt beimengen und ein wenig einkochen lassen.

Gefüllte Calamari mit Tomaten-Weißweinsud beträufeln, mit einem frischen Peperoncino am Tellerrand garnieren und sternförmig angerichtet servieren.

Tagliatelle mit Calamari in Tomatensugo



500 g Calamari, 750 g Tagliatelle, 7 kleine rote Peperoncini, 3 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, Salz, Olivenöl

1. Calamari putzen und in Scheiben schneiden.
2. Knoblauchzehen und 1 Peperoncino fein hacken.
3. Geschnittene Calamari mit gehacktem Knoblauch und etwas (Messerspitze) von der gehackten Peperoncino in Olivenöl anbraten.
4. Tomaten würfelig schneiden, hinzufügen, kurz dünsten lassen und mit Salz abschmecken.
5. Tagliatelle kochen, abseihen und mit Calamarisugo mischen.

Tagliatelle mit einem frischen Peperoncino am Tellerrand garniert servieren.