

Marinierter Kalmar mit weißen Bohnen, Rucola und Chilischoten

(ca. 4-6 Portionen)

Zutaten:

- 1 kg Kalmare, küchenfertig zubereitet
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 400g weiße Bohnen, eingeweicht und gar gekocht
- 1-2 frische Chilischoten (rot und/oder grün)
- 2 gute Hand voll Rucola
- Saft von 2 Limetten oder 1 Zitrone
- einfaches Olivenöl
- bestes Olivenöl

Zubereitung:

Vielleicht tut Ihr Fischhändler Ihnen den Gefallen, die Kalmare gleich beim Kauf für Sie zu enthäuten und küchenfertig vorzubereiten. Zu Hause müssen Sie sie dann nur noch kreuzweise einritzen - wenn die Schnitte hinterher nicht perfekt wie die Linien in einem Rechenheft verlaufen, macht das gar nichts.

Eine Grillpfanne oder einen Wok kräftig erhitzen, alternativ den Holzkohlengrill in Betrieb nehmen. Die Kalmare unmittelbar vor der Zubereitung leicht salzen und pfeffern. In die Pfanne/den Wok bzw. auf den Grillrost legen und etwa 1 Minute "rösten", bis sie stellenweise kräftig braun sind. Wenden und von der zweiten Seite ebenfalls 1 Minute Garen, anschließend aus der der Pfanne/dem Wok oder vom Grill nehmen.

Die Bohnen erhitzen und in eine Salatschüssel füllen. Die Chilis in Ringe schneiden und mit den Rucolablättern ebenfalls in die Schüssel geben. Den Limetten- oder Zitronensaft einfaches Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zufügen. Die Kalmare in unregelmäßige Stücke schneiden und unter die anderen Salatzutaten mischen.

Zur Abrundung des Geschmacks beträufeln Sie den Salat zu guter Letzt noch mit bestem Olivenöl, und zwar nicht zu knapp!