

AUFWAND
klein

KOCHDAUER
15 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
Italien

TINTENFISCHCHEN MIT ORANGE



KURZ VORGESTELLT

Calamaretti al profumo di arance. Das sizilianische Gericht ist ein Beispiel für die Einfachheit und Sinnlichkeit der Italienischen Küche.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

500 g	Tintenfische, klein	1 dl	Olivenöl
1	Orange, Zesten und Saft		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die allfällig noch vorhandenen Innereien und die harten Kauwerkzeuge entfernen. Die Tintenfischchen waschen und abtrocknen. Den Fisch wie abgebildet schneiden.
2. Mit dem Zestensneider die Orange schälen, den Saft auspressen.
3. Olivenöl erhitzen. Darin die Tentakel unter Rühren kurz heiss braten. Die Orangenzesten zugeben und dem Orangensaft ablöschen, abschmecken und kurz durchziehen lassen. Auf vorgewärmte Teller anrichten.