AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	15 Min.	ganzjährig	Italien

TINTENFISCHCHEN MIT ORANGE



Rezept: Doris Blum. A Tavola in Sicilia. AT Verlag 1999 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Calamaretti al profumo di arance: Das sizlianische Gericht ist ein Paradebeispiel 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. Wie abgebildet schneiden.
2. Mit dem Zestenschneider 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.