

Insalata di calamari – Tintenfischsalat

Die *Insalata di calamari* bringt das **Aroma der Mittelmeerküche** in die eigenen vier Wände! Dieses Antipasto der italienischen Küche ist geschmacksintensiv und einfach lecker! Außerdem ist der Tintenfischsalat kalorienarm und leicht – und daher perfekt für den Sommer. Er kann wunderbar zu zweit oder auch allein (dann in einer größeren Portion) verzehrt werden.



Zutaten (für 2 Personen)

- 200 g tiefgekühlte und bereits fertig geputzte Calamari (Tintenfische)
- ca. 8 Cocktailtomaten
- 1 Selleriestange
- 3 Sellerieblätter
- 2 getrocknete Tomaten
- schwarze Oliven
- 1/2 Zitrone
- 4 EL Olio extra vergine d'oliva (Olivenöl)
- 1/2 Knoblauchzehe
- Oregano
- sale grosso (grobes Salz)
- Salz, Pfeffer

Dauer der Zubereitung für den Tintenfischsalat: ca. 40 Minuten

Zubereitung (Medium)

Einen Topf mit Wasser aufstellen, mit sale grosso (grobem Salz) würzen und das Wasser zum Kochen bringen. Anschließend die tiefgekühlten (und schon fertig geputzten) Calamari in das kochende Wasser hineingeben und maximal 5 Minuten blanchieren. Die Calamari aus dem Wasser holen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Dann Olivenöl und den Saft einer halben Zitrone untermischen und etwas Oregano (gerne auch frischen Oregano) hinzugeben.

Die getrockneten Tomaten, die Sellerie sowie die Sellerieblätter in feine Streifen schneiden. Die Cocktailtomaten in kleine Stückchen schneiden. Danach die getrockneten Tomaten, die schwarzen Oliven, die Sellerie, die Sellerieblätter und die Cocktailtomaten in die Schüssel zu den Calamari geben. Mit einer halben Knoblauchzehe sowie Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmischen. **Buon appetito!**