



Penne mit Calamari,

frischem Gemüse und Kräutern in Knoblauchöl gebraten (für 4 Personen)

Zutaten

400 g Penne Nudeln
400 g frische Calamari
300 g tiefgefrorene Erbsen
150 g Kirschtomaten
50 g Pinienkerne
3 Knoblauchzehen
8 Stiele Petersilie
1 Bund frische Kräuter (Rosmarin, Thymian)
1 unbehandelte Zitrone
1 - 2 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



Zubereitung

Die tiefgefrorenen Erbsen kurz in Salzwasser blanchieren (unter Blanchieren versteht man das kurzzeitige Garen von Gemüse in kochender Flüssigkeit). Die frischen Calamari putzen, gründlich waschen, und die Tuben in Ringe schneiden. Nun die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen – bis auf einige zum Garnieren – von den Stielen zupfen und hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Die Penne in kochendes Salzwasser geben und al dente (bissfest) kochen. Das Öl erhitzen, die zum Garnieren vorgesehenen Petersilienblätter darin kurz frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann die Calamari in heißem Olivenöl ca. 5 Minuten braten. Nun die klein gehackten Kräuter und den klein geschnittenen Knoblauch dazugeben und alles schön durch schwenken. Nach 2 Minuten die Zitronenscheiben, die Erbsen, Kirschtomaten und die Pinienkerne dazu geben. Zum Schluss noch die gehackte Petersilie unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Jetzt die Penne abgießen und zu den Calamari in die Pfanne geben.

Auf 4 Tellern anrichten und mit der frittierten Petersilie garnieren.

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

