

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



Einfach ausschneiden und sammeln



FOLGE **33**

Spaghetti mit Calamaretti

und Kirschtomaten



Die Sterneköchin putzt sorgfältig die kleinen Calamaretti



Zum Schluss werden alle Zutaten gut durchgeschwenkt

Spaghetti mit Calamaretti und Kirschtomaten

Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Calamaretti (Mini-Tintenfische, beim Fischhändler vorbestellen)
4 Knoblauchzehen (am besten von frischem Knoblauch)
1 rote Chilischote
400 g Kirschtomaten
je 1/2 Bund Petersilie und Basilikum
400 g Spaghetti
Meersalz
6 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle

- Von den Calamaretti die Tentakel vorsichtig aus dem Körper (TUBE) ziehen. Längliches durchscheinendes Fischbein aus den Tuben entfernen. Falls vorhanden, die dunkle Haut der Tuben abziehen. Innereien und Augen oberhalb der Tentakel abschneiden. Kugelförmiges Kauwerkzeug jeweils aus der Mitte der Tentakel herausdrücken. Tuben und Tentakel waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Größere Tuben klein schneiden.
- Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Chilischote putzen und fein schneiden. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Petersilien- und Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden.
- Spaghetti in kochendem gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Chili und Knoblauch andünsten. Calamaretti zugeben, ca. 1/2 Minute anbraten. Kirschtomaten untermischen, 1–2 Minuten mitbraten und leicht salzen. Kräuter und abgetropfte Spaghetti untermischen, alles durchschwenken. Nach Wunsch noch etwas Nudelwasser unterheben. Abschmecken.

Pro Portion:

ca. 610 kcal, 29 g Eiweiß, 19 g Fett, 72 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Ein kräftiger Weißer aus Sizilien sollte dieses Gericht begleiten, empfiehlt Sommelier Remigio Poletto: „Der fruchtige und harmonische 2006 Nozze d'Oro Tasca d'Almerita passt bestens zu den aromatischen Spaghetti.“ Der Wein ist für 19,50 Euro zu bestellen bei wein@poletto.de.