

## Basiszubereitung von Kalamari



### 1. Trennung von Kopf und Körper (Tuben)

Dazu halten wir den Kopf auf Augenhöhe mit der einen Hand und mit der anderen Hand den Körper fest und ziehen diese vorsichtig auseinander. Mit grobkörnigem Salz oder einer Küchenrolle kann man den glitschigen Kalmar besser festhalten.

Den Körper hält man am besten so, dass ein oder zwei Finger in den Tubus reichen.

### 2. Schulp entfernen

Nachdem Körper und Kopf(Füße) getrennt sind, muss man den Schulp herausdrücken und entfernen. Bei Bedarf einfach mit einem Messer auf der Seite der Tubenöffnung einritzen und langsam herausdrücken.





### 3. Trennung von Kopf und Füße

Mit einem scharfen Messer trennen wir unterhalb der Augen den Kopf von den Füßen. Das Kauwerkzeug kann nun einfach herausgedrückt werden.



### 4. Häuten des Körpers

Wir ziehen die Haut vom Tubus ab, sodass das weiße Fleisch übrig bleibt. Die Haut wird beim Kochen recht unschön und sollte zur Kaugummisierung beitragen. (neues Wort erfunden)

Für eine Weiterverarbeitung gibt es nun verschiedenste Zubereitungsmethoden:

#### 1. Grillen:

Die Tuben sollten mit einem Messer ähnlich wie Maronen eingeritzt werden. Da der Körper bei dieser Zubereitungsart im Ganzen verwendet wird, bietet es sich an, den Körper zu füllen. Dabei kann man aus Tomatenmark, Knoblauch, Basilikum, Zitronensaft und etwas Weißbrot eine schmackhafte Fülle herstellen.

#### 2. Frittiert:

Der Klassiker „Calamari fritti“ wird aus den Tuben geschnitten. Dabei einfach Ringe abschneiden und je nach Geschmack panieren. Dazu kann man vom einfachen „mit Zitrone säuren“, bemehlen und ab in die Friteuse, bis hin zu aufwendigeren Weinteig und co. vorgehen.

#### 3. Pfannengerührt:

Bei diesem Gericht werden auch die Füße/Fangarme/Tentakel (wie auch immer) verarbeitet.

Der Kalmar wird in kleine Stücke geschnitten und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Tomatenmark, Chili, Knoblauch und weiteren Gewürzen verrührt.

Die Mischung in eine Pfanne geben und solange unter ständigem Rühren garen, bis der Kalmar weich ist.