

Inseltradition auf dem Teller



Promi-Koch Sid Shanti begibt sich in diesem Monat auf die Spuren der Insel-Traditionen: Matanzas und Kalmar-Angeln. Man denkt nicht, dass die würzige Schweinewurst und der süßliche Tintenfisch zusammenpassen. Aber au contraire – das Ergebnis ist ein tolles Geschmackserlebnis. Vor allem mit frisch gesammelten Pilzen.

Der November ist typisch für die traditionellen Matanzas, bei denen die Bauernfamilien der Inseln feierlich Schweine schlachten und unter anderem die berühmte Sobrasada herstellen – jeder nach seinem alt hergebrachten Familienrezept. Jetzt ist auch die Zeit des Pilze-Sammelns auf Ibiza und Formentera. Und ich habe auch wieder mehr Zeit, die ich gerne nutze, um mit meinen einheimischen Freunden zum Tintenfisch-Angeln rauszufahren.

Und so ist das Gericht, das ich Ihnen heute zusammenstelle, und das Sie auch in meinem Kochbuch finden, eine wundervolle Zusammenführung dieser drei typischen Insel-Köstlichkeiten. Es ist extrem einfach zuzubereiten, bietet aber ein echtes Erlebnis mit drei eigenen, charakterstarken Texturen und Geschmäckern, die kontrastieren und sich gleichzeitig unterstützen.

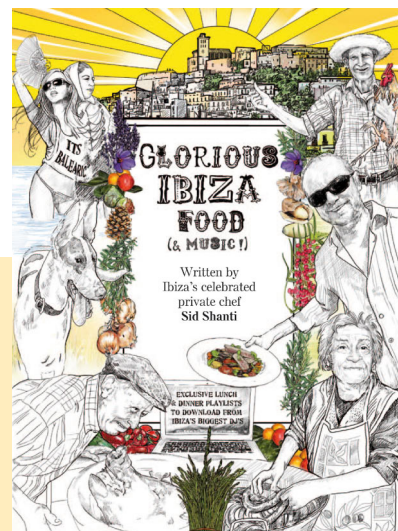
Die Pilze, die ich verwende, sind Pebrazos („Rosascheckiger Milchling“/Lactarius controversus). Sie sind die auf den Inseln am häufigsten vorkommenden Pilze und in der Saison bei so

ziemlich jedem Gemüsehändler zu bekommen. Pebrazos sind karotten-orange, bekommen aber schnell grüne Druckstellen. Also: vorsichtig behandeln. Zum Reinigen können sie trocken mit einem Pinsel abgebürstet werden. Oder Sie spülen sie in kaltem Wasser ab. Manche Köche sagen, das Waschen schadet dem Aroma. Ich konnte das aber nicht feststellen.

Ich gebe Ihnen auch eine kurze Anleitung, wie Sie frischen Tintenfisch selbst reinigen können. Ihr Fischverkäufer wird das aber auch gerne für Sie übernehmen.

Ich wünsche fröhliches Kochen und einen schönen November!

Ihr
Sup



Das Buch:

„Glorious Ibiza Food (& Music!)“ erscheint zurzeit nur kombiniert in englischer und spanischer Sprache. Sie bekommen es direkt in der Redaktion von IbizaHEUTE und per E-Mail unter office@ibiza-heute.de. Außerdem ist es in vielen Buchläden

und Geschäften auf Ibiza erhältlich. Und auch unter www.sidshanti.com – dort sogar vom Autor handsigniert! ISBN: 978-84-616-4372-1 Preis: 34,50 Euro Kontakt: info@sidshanti.com



Land trifft Meer

Zutaten (Für 4 Personen)

- 8 kleine Pebrazos
- 4 mittelgroße frische Tintenfische
- 1 Sobrasada-Wurst
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 1 EL Olivenöl Extra Virgen

Vorbereitung:

- Schneiden Sie die Sobrasada in 12, ca. 1 Zentimeter dicke Scheiben, die Haut nicht entfernen.
- Putzen Sie die Pilze
- Quetschen Sie den Knoblauch und mischen Sie ihn mit dem Olivenöl.
- vierteln Sie die Limette

Putzen des Tintenfisches:

- Nehmen Sie den Körper in eine Hand und ziehen Sie die Tentakel und den Kopf mit der anderen Hand vom Körper ab.
- Schneiden Sie den Teil unterhalb der Augen, über der Wurzel der Tentakel ab. Entfernen Sie das schnabelartige Mundwerkzeug durch Drücken auf den „Wurzelbereich“.
- Vom Kopf aufwärts: Entfernen Sie die Augen, die milchigen Innereien und den Tinten-Beutel (den man leicht mit einem kleinen Fisch verwechseln kann). Übrig bleibt etwas, das aussieht, wie dickere Tentakel.
- Ziehen Sie den weißen, kunststoffartigen Längskiel aus dem Körper.
- Schneiden Sie die beiden Flossenteile am oberen Körper ab (nicht wegwerfen!).
- Entfernen Sie nun die violette Haut von dem Körper und den Flossenteilen.
- Schneiden Sie den Körper längs auf und breiten ihn aus. Entfernen Sie mögliche zurück gebliebene Innereien und Hautteile, dann abspülen.
- Breiten Sie den Körper, mit der Außenseite nach unten, wieder vor sich aus, und ritzen Sie die Innenseite karoförmig mit einem scharfen Messer ein. Achten Sie darauf, nicht zu tief zu schneiden.

Zubereitung

- Heizen Sie eine Bratpfanne auf mittlerer Hitze vor und geben Sie dann die Sobrasada-Scheiben hinzu. Das Fett der Sobrasada reicht zum Braten aus.
- 2–3 Minuten braten lassen, dann die Wurstscheiben wenden und die Pilze hinzugeben.
- Weitere 2–3 Minuten braten lassen, anschließend Pilze und Sobrasada in eine Schüssel geben und warm halten.
- Die Hitze voll aufdrehen, dann geben Sie die Tintenfische in die Pfanne mit dem darin verbliebenen Sobrasada-Fett. Zuerst die Tentakel, kurz darauf den Rest.
- Lassen Sie die Tintenfische 2–3 Minuten braten. Regelmäßig wenden. Der Körper dreht sich durch den Karo-Schnitt auf.
- Geben Sie den Tintenfisch, die Sobrasada und die Pilze auf den Teller, beträufeln Sie alles mit dem Knoblauchöl und garnieren Sie das Gericht mit der Limettenspalte.
- Sofort heiß servieren. □

Guten Appetit!