

Rezept des Monats März 2018

Geschmorter Tintenfisch

Ich meine Krake, Pulpo oder Oktopus, wenn ich hier von Tintenfisch rede. Die anderen Tinte spuckenden Geschöpfe der See sind Kalamare und Sepie. Alle drei gehören zur Gattung der Kopffüssler. Gemeinsam ist ihnen, dass sie Arme haben, die sich an ihren Köpfen befinden. Sepien und Kalamare haben zehn davon, der Oktopus hat deren acht. Und alle haben einen Tintenbeutel, der ihnen zu ihren umgangssprachlichen Namen verholpen hat. Aus diesem Beutel stossen sie eine dunkle, tintenähnliche Masse aus. Damit vernebeln sie ihren Feinden die Sicht.

Der Körper des Sepia, ebenso wie der des Kalmars haben eine kalkhaltige Stütze in ihrem Sack. Die Kraken kommen ohne Stütze aus und sind wesentlich beweglicher als ihre Kollegen. Kraken bewegen sich auch in erster Linie nicht schwimmend voran, sondern leben am Meeresboden. Mit ihrem weichen, flexiblen Körper können sie sich in den engsten Felsritzen verstecken und von dort aus – die Fangarme herausstreckend – Beute jagen.

Im Handel finden Sie Kraken in der Regel entweder gefroren oder aufgetaut. Aufgetaut sind sie deutlich teurer, weil die Händler das Auftauen auf die Rechnung setzen. Kaufen Sie also unbesorgt tiefgefrorene Ware und tauen Sie diese in ihrem eigenen Kühlschrank auf. Dann sparen Sie sogar noch ein paar Rappen, weil der eisgekühlte Tintenfisch die Mühen des Kühlschranks reduziert.

Immer wieder liest man, dass man den Tintenfisch weich klopfen muss, damit das Fleisch mürbe wird. Das können Sie sich sparen, wenn Sie ihn tiefgefroren kaufen. Das Fleisch ist sehr proteinreich, und sowohl das Schlagen und Klopfen des frischen Tieres als auch das Tiefrieren löst die engen Eiweissketten des Gewebes auf, so dass das Fleisch bissfreundlicher wird.

Im Coop gibt es tiefgefrorene Kraken aus dem Indischen Ozean, in der Migros stammten sie aus dem Mittelmeer. Erstere waren kleine Tierchen, letztere deutlich grösser. In beiden Fällen wurde Wert auf die korrekte Gewichtsangebae gelegt. Deshalb hat man die schönen Tierchen zerstrückelt. Find' ich jetzt persönlich blöd, irgendwie respektlos dem Tier gegenüber, auch wenn's eh schon tot ist.

Zubereitung:

Auch hier liest man die schauerlichsten Geschichten. Bis zu zwei Stunden in Wasser kochen, womöglich noch einen Korken dazugeben, damit das Tier weich wird. Kalt aufsetzen oder das tote Tier ins kochende Wasser schmeissen, und dergleichen dubiose Tipps mehr.

Ich habe für mich eine supertolle und -einfache Methode entdeckt, den Burschen gar zu kriegen. Irgendwo hatte ich es gelesen, weiss aber nicht mehr wo; so bin ich intuitiv vorgegangen. Aber vorweg müssen wir den Pulpo kochfertig machen. Die liegen nämlich wie Gott sie schuf im Eis.

Nach dem auftauen den Körperbeutel oberhalb der Augen mit einem scharfen (!) Messer abschneiden. Und dann unterhalb der Augen das Messer erneut ansetzen und den Armkranz freilegen. Am besten so, dass die Ärmchen nicht lose abfallen. Sack und Tentakeln beiseite legen, den Teil mit den Augen entsorgen.

Im Tentakelkranz befindet sich der Schnabel. Den kann man jetzt herausdrücken und wegnehmen. Den Körperbeutel umstülpen und die Innereien herausziehen. Die kann man auch nicht brauchen. Es gibt Rezepte, bei denen man die Haut abziehen soll, mach ich nicht. Ich lasse den Kraken zweigeteilt, einmal den Beutel und einmal die Arme.

Jetzt kommt's: In einen leeren Kochtopf einen guten Schuss Olivenöl geben. Dazu ein Lorbeerblatt, eine Gewürznelke und einige Wacholderbeeren zufügen. Zwei zerdrückte Knoblauchzehen, ein daumengrosses längs zweigeteiltes Stück Ingwer und eine halbe Pfefferschote komplettieren die Gewürze. Kein Salz, kein Pfeffer, gewürzt wird später. Wenn das Öl heiss ist und zischt, die Krakenteile so wie sie sind, also tropfnass in den Topf geben, einen Schuss Riesling dazu, vielleicht noch ein Löffelchen Pastis, Deckel drauf und Hitze sofort drastisch reduzieren; bei meiner Zehnerskala auf Zwei zurück.

Jetzt schmort der Tintenfisch ca. 50 – 60 Minuten vor sich hin und wird dabei rot. Die Zeitangaben sind nur ungefähr. Ich schaue nach 50 Minuten mal nach, wie es ihm geht und entscheide dann, wie lange er noch im Topf bleiben muss. Manchmal lasse ich ihn auch noch 10 Minuten auf der ausgeschalteten Platte ziehen. Er ist gar, wenn man mit einem scharfen Messer ein Stück der Fangarme mühelos abschneiden kann.

Während der Schmorzeit hat die Krake viel von ihrem eigenen Saft abgegeben, der sich auf das schönste mit dem Öl, dem Wein und dem Pastis vermählt hat. Die Methode gibt ziemlich viel Flüssigkeit her, und alles bleibt im Sud und der Geschmack wird nicht mit dem üblichen Kochwasser weggekippt.

Das ganze ein wenig abkühlen lassen. Die Fleischteile rausnehmen und Beutel und Arme in beliebig grosse Stücke schneiden. Manchmal bleibt im Beutel eine glitschige Masse übrig. Die ist zwar nicht giftig, schmeckt aber auch nicht besonders. Also den Beutel vor dem zerschneiden ausputzen. Obwohl manchmal so beschrieben, nehme ich nichts von der Haut der Arme weg. Dabei löst sich oft die ganze Reihe Saugnäpfe, und das sieht nicht schön aus. Ich mag's lieber im ganzen.

Jetzt können Sie eine normale Vinaigrette mit z.B. Staudensellerie machen, etwas weniger Öl als normalerweise, die Teile darin wenden, pikant abschmecken und als Salat servieren. Aber viel lieber lege ich die Krakenteile wieder in den Sud und serviere das ganze Paket mit feinem Basmati- oder Jasminreis. Ein Festessen – und dazu eine gute Flasche Weiss- oder Grauburgunder. Je schärfer das Essen desto grauer der Wein. Riesling geht übrigens auch – geht ja immer.