

Gebratene Calamari mit zitronigem Spinat-Reis

Zutaten für 2 Portionen

- ⑦ 400 g Blattspinat (frisch)
- ⑦ 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- ⑦ 1 EL Olivenöl + 1 EL Limonenöl
- ⑦ 120 g Basmatireis (keinen Risottoreis!)
- ⑦ 200 ml Wasser
- ⑦ 1 EL gehackte Dille
- ⑦ Salz, Pfeffer
- ⑦ 300-350 g Calamari (TK aufgetaut oder frisch)
- ⑦ 1 EL Olivenöl zum Braten + 1 TL Limonenöl zum Verfeinern

Mein Tipp: . Anstelle von Calamari können Sie auch Fischfilets – z. B. Forelle oder Bio-Lachs verwenden.

Spinat waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Jungzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Reis in einem Sieb waschen. 1 EL Öl erhitzen, Jungzwiebel anschwitzen, Reis dazu, kurz anrösten. Spinat und Limonenöl zugeben, kurz durchrühren. Wasser dazugeben und ca. 20 Minuten zugedeckt dünsten lassen bis der Reis das Wasser vollständig aufgenommen hat. Ab und zu umrühren.

In der Zwischenzeit die aufgetauten bzw. frischen Calamari waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf Küchenpapier trocknen. Leicht mit Mehl bestäuben. Olivenöl in einer Pfanne gut heiß werden lassen und die Calamaristücke 3-4 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz, Pfeffer und Limonenöl würzen.

Gehackte Dille in den Spinatreis einrühren und nochmals abschmecken. Auf Tellern anrichten und Calamaristücke dazu servieren.

Wie Sie Limonenöl selbst auf Vorrat machen, lesen Sie in meinem Blobeitrag zum Rezept des Monats Juni 2025.

