



## Tintenfisch mit Safran Aioli

### Zutaten:

600g Tintenfisch  
1 Eigelb  
1/4l Öl  
Limette, Senf, Safran  
3 EL Maismehl  
1 Zwiebel  
Kräutersalat  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Bereiten Sie zunächst die Aioli zu. Dafür geben Sie ein Eigelb sowie Senf in ein hohes Gefäß. Würzen Sie die Masse mit Salz und geben nach Wahl kleingeschnittenen Knoblauch sowie etwas Safran hinzu.

Nun gießen Sie etwas Öl in das Gefäß. Verrühren Sie alles mit einem Mixer oder Passierstab. Langsam geben Sie nun immer mehr Öl hinzu. Die Flüssigkeit dickt nun langsam ein. Ziehen Sie dafür den Passierstab leicht nach oben. So wird die Aioli gleichmäßig dick und cremig.

Sobald die Aioli fertiggestellt ist stellen Sie diese zur Seite und lassen sie noch eine Weile durchziehen.

Nun säubern Sie den Tintenfisch. Eventuell müssen Sie noch kleine Knorpel sowie den Schnabel entfernen. Salzen. Panieren Sie jetzt den Fisch mit Maismehl. Stellen sie parallel Öl auf. Danach frittieren Sie das zarte Fleisch bis es leicht bräunlich wird.

Den sauberen Kräutersalat machen Sie noch mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl an.

Als Vorspeise oder auch als Hauptgang ein leckeres, gesundes Essen.  
Guten Appetit!

*Das schnelle Gericht - immer Donnerstags ab 18.30 Uhr.*



**FRANKEN  
FERNSEHEN**