



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Bolinhos de Bacalhau (Stockfischkroketten)

Filloas de Mexilõns (Pfannkuchen mit Miesmuscheln)

Polbo ala Gallega (Tintenfisch)

Pasteis de Nata (portugiesisches Rahmtörtchen)

Polbo ala Gallega (Tintenfisch)

Für 4 Personen

1 - 1.2	kg	Tintenfisch ganz
1	Stk	Zwiebel mittelgross
8	Stk	Kartoffeln mittelgross

Dem Tintenfisch den Kopf und das Maul entfernen.

Wasser in einer grösseren Pfanne, ohne Salz, zum Kochen bringen.

Geschälte Zwiebel und Kartoffeln mit dem Tintenfisch ins kochende Wasser geben.

Das Ganze ca. 40-50 Minuten **knapp unter dem Siedepunkt simmern lassen**. Der Tintenfisch ist gar, wenn die Zwiebel weich ist, oder wenn ein in den Tintenfisch gesteckter Zahnstocher sich leicht wieder herausziehen lässt.

Den Tintenfisch aus dem Wasser nehmen und von der Mitte her die Arme teilen. Diese in Stücke zu 1 cm schneiden. Die Enden ganz lassen.

Zum Anrichten die Tintenfischstücke portionenweise in die Tellermitte geben und die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln kreisförmig darum herum verteilen.

1	TL	Kapern klein, gesalzen Paprika Meersalz Olivenöl Petersilie flachblättrig Kapern Fine Food
---	----	---

Die Kapern kurz wässern, dann trockentupfen und über die Tintenfischstücke streuen.

Vorsichtig mit Paprika und Meersalz würzen.

Mit Olivenöl beträufeln.

Gehackte Petersilie darüber verteilen.

Garnieren mit einigen Kapernknospen, die vorher mit kaltem Wasser abgespült und trockengetupft worden sind.