

Encornet

avec sauce provençale

für 4 Personen

Encornet:

4 Tubes d'Encornets (ganze Tintenfisch-Tuben) – tiefgekühlt oder frisch
Knoblauch
Petersilie
Zitronensaft

Sauce provençale:

Tomaten*
1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch
Thymian
1 Lorbeerblatt
etwas Butter
etwas Sahne

Zubereitung als Entrée...

Die Tuben waschen und trocknen. Die Spitzen etwas abschneiden.
Schmale Streifen so einschneiden, dass ein Rand von etwa 1 cm stehen bleibt.
In Olivenöl ca 15 Minuten braten. Garpunkt durch Einstechen testen!
Salzen, pfeffern Knoblauch und Petersilie kurz mitbraten.
Mit Zitrone beträufelt servieren. Dazu baguette.

... oder mit Sößchen...

Dazu passt auch eine Sauce provençale:
Schalotte und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Tomaten zugeben. Würzen mit Salz, Pfeffer, 1 Zweig Thymian und 1 Lorbeerblatt.
Tomaten mit Kartoffelstampfer o.ä. Zerdrücken.
Etwas Butter und ein wenig(!) Sahne einrühren, das nimmt der Sauce etwas von der Säure.
Ca 30 Min. köcheln, gerne auch länger.
Je nach Gusto kann man die Sauce auch passieren.

Oder als Hauptgericht: Dazu Reis ergibt schon ein Hauptgericht.

Guten Appetit!

