

# Tabuleh mit gebratenem Tintenfischfilet

- 500 gr. Filet vom Tintenfisch Fischabteilung
- 1-2 Chilischoten, Saft von einer 1/2 Limone 2 Knoblauchzehen Gemüseabteilung
- 500 gr. **Cous Cous Double Elephant** Gang 8
- **2 rote Bio Spitzpaprika**
- 40 gr. Grüne Minze
- 250 gr. Kirschtomaten
- 1 Bund Glatte Petersilie
- 1 Gurke
- **1 Bio Zucchini**
- ca. 50 ml **Sasso Bio Olivenöl** Gang 7
- Saft von 1-2 Limone Gang 9
- **Fleur de Sel**, und Pfeffer a.d.M. Zucker
- Blüten von der Calendula ( Ringelblume) Sprossen von Knoblauch und Porree

Den Griess in eine Schuessel geben.

Den Saft der Limone mit ¼ Liter Wasser, Oel, Pfeffer und Salz unter den Griess mischen. Etwa 1/4 Stunde quellen lassen. Knoblauch und Petersilie hacken.

Das Gemuese waschen.Von den Zucchini die Enden abschneiden, Paprika halbieren, Kerne, Wände und Stielansatz entfernen. Gurke,Zucchini und Paprika fein wuerfeln.

Kirschtomaten in Viertel schneiden.Petersilie und Minze in feine Streifen schneiden

Dieses Gemuese unter den Griess ziehen. Ggf. noch etwas Flüssigkeit unterziehen,in einer Schuessel anrichten.

Das Tintenfischfilet in Würfel schneiden mit dem Olivenöl anbraten, Chili und Knoblauch kurz vor Ende des Garprozess dazu geben

Dazu empfiehlt unser Team aus dem Wein Humidor

**2006 Domaine de Belle Mare**  
**Sauvignon**  
**Vin de Pays D`OC**  
**aus dem Etang de Thau**

Noch etwas Düsseldorfer Sommerlächeln dazu ( Mischung aus Calendula Blütenblättern und den Sprossen) und dann