

Gefüllte Tintenfische

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Calamari
- 70 ml natives Olivenöl
- 3 gesalzene Sardellen
- ½ Zitrone
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 1 Prise Safran
- 1 Zwiebel
- 100 ml trockener Weißwein
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Die Calamari reinigen: die Innenseiten, die Tintenblase, den Schnabel, die Augen und den Magen entfernen und die Tentakel abnehmen (oder küchenfertig kaufen). Waschen und in einem Sieb gut abtropfen.

Die Tentakel klein schneiden und in einer Pfanne mit zwei Löffeln Öl, den gut entsalzten und klein geschnittenen Sardellen anbraten. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln.

Danach die Semmelbrösel mit Petersilie, eine gehackte Knoblauchzehe, die gebratenen Tentakel und zuletzt die leicht geschlagenen Eier mit Safran mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Löffel arbeiten, um eine ziemlich homogene Mischung zu erhalten.

Mit der Füllung die Tintenfischbeutel locker füllen und mit einem Zahnstocher verschließen. (Ich habe die Fülle in einen kleinen Tiefkühlbeutel gefüllt, eine Spitze abgeschnitten und so in die Tuben dressiert.)

In einer Pfanne den Rest des Öls erhitzen und die dünne Scheiben geschnittene Zwiebel und eine weitere gehackte Knoblauchzehe bräunen und die Tintenfische dazugeben. Wenn sie Farbe annehmen, mit dem Wein ablöschen, mit Salz würzen, abdecken und 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Die Tintenfische heiß servieren und die Kochsäfte als Sauce zugeben. Dazu passt frisches, knuspriges Weißbrot.