Mediterrane Calamari

Leckere Mediterrane Calamari schmecken auch denjenigen, die sonst nicht so sehr Fisch Fans sind. Sie brauchen nicht lange und schmecken einfach großartig.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 13 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 53 min



Zutaten

4 Stk.	Tintenfische (mittelgroß)
100 g	Semmelbrösel
	Basilikum
	Petersilie
2 Stk.	Knoblauchzehe
	Chillipulver
2 Stk.	Sardellenfilets
	Zitronenabrieb
1 EL	Parmesan gerieben
200 g	Kirschtomaten
	Olivenöl
	Butter (zum Braten)

Zubereitung

1. Für mediterrane Calamari zuerst den Tintenfisch vorbereiten. Diesen waschen, trocken tupfen und grob die Tentakel hacken. Von einer Zitrone die Schale fein abreiben und zur Seite stellen. Basilikum, Schnittlauch und Petersilie unter fließendem Wasser abwaschen und trocken schleudern. Fein hacken. Danach den Knoblauch abziehen und ebenfalls grob

hacken. Kirschtomaten waschen, vom Stiel befreien und halbieren.

2. Für die leckere Füllung nun das Semmelbrösel, das Basilikum, den Schnittlauch, den Knoblauch, Chili, die Sardellen, Parmesan den Abrieb der Zitrone und die Tentakel mit Olivenöl mischen und in der Küchenmaschine zu einer harmonischen Füllung zerkleinern.

3. Mit dieser Füllung nun den Tintenfisch füllen. Damit die Füllung nicht wieder herausfällt, das offene Loch mit einem Zahnstocher verschließen. Das Ganze nun in den Kühlschrank stellen.

4. Während der Tintenfisch im Kühlschrank steht, den Backofen auf 200 ° C vorheizen.

5. Nach circa 10 Minuten Kühlzeit den Tintenfisch aus dem Kühlschrank herausnehmen. In einer Pfanne, die anschließend in den Backofen gestellt werden kann, ein wenig Butter erhitzen und den Tintenfisch rundherum je 2 – 3 Minuten anbraten. Jetzt die halbierten Kirschtomaten zugeben und für 7 – 10 Minuten in den Backofen stellen. Anschließend sofort servieren.

Tipp

Zu den mediterranen Calamari passen sehr gut leckeres Knoblauchbaguette und ein frischer Blattsalat der Saison. Der Tintenfisch macht sich auch gut als Vorspeise, dann mit ein paar Salatblätter auf einem tiefen Teller anrichten, sieht gut aus und schmeckt einfach lecker!