

# Gefüllter Tintenfisch

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, 7.1.2018

- ◆ Für 2 Personen:
- ◆ 4 Calamare (Rumpfsäcke), ausgenommen
- ◆ 2 EL Semmelmehl
- ◆ 1 Ei
- ◆ 8 eingel. Sardellen
- ◆ 12 Miesmuscheln (ohne Schale)
- ◆ 30 g geriebener Parmesan
- ◆ 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ◆ 1 kl. Bund Petersilie
- ◆ 2 Tomaten

Wer kennt nicht die frittierten Tintenfischringe, die in Öl ausgebacken und mit Majonaise serviert werden? Ein beliebtes Gericht. Doch es gibt raffiniertere Rezeptvarianten für diese köstlichen Meerestiere, die zudem weniger Fett benötigen und das wunderbare Meeresaroma der italienischen Küste weit besser zur Entfaltung bringen. In Italien als "*calamares ripieni*" bekannt:

Die etwa 12 bis 15 cm langen und 5 cm breiten Rumpfsäcke der Kalamare innen und außen waschen und trocknen. Aus Semmelmehl, dem Ei, Parmesan, Pfeffer, den zuvor kleingehackten Sardellen und dem Petersilie in einer Schüssel eine steife Masse kneten. Da die eingelegten Sardellen bereits sehr salzig sind, erübrigt sich zumeist weiteres Nachsalzen. Die Masse mit den Muscheln mit einem Teelöffel in die Rumpfsäcke stopfen - etwa 2-3 Muscheln pro Kalamar. Säcke nur zur Hälfte füllen, denn die Masse dehnt sich im Ofen aus. Kalamare mit hölzernen Zahnstochern oder einem Metallspieß verschließen.

Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Öl in eine feuerfeste Auflaufform geben. Nun die gefüllten Kalamare darauflegen, leicht salzen und etwa 20 Minuten bei 200 °C im Umluftofen garen. Mit Pasta oder Baguette servieren.



Gefüllte Tintenfische: Wer die typischen Zutaten für die italienische Küche - Tomaten, Parmesan, Sardellen, Miesmuscheln - ohnehin vorrätig hat, dem gelingt auch diese Köstlichkeit. Falls die Kalamare noch ihre Fangarme haben, können auch diese kleingeschnitten und der Füllung beigegeben werden.



Eine kleine Variation auf das Tintenfisch-Rezept: Hier haben wir die Füllung nicht mit Miesmuscheln, sondern mit Jakobsmuscheln zubereitet (auch Tiefsee-Scallops eignen sich). Je nach Größe der Kalamare je 1-2 der zarten weißen Stücke - es handelt sich um den Schließmuskel der Muschel - in grobe Würfel schneiden. Ansonsten bleibt das Rezept dasselbe. Überschüssige Füllung, die nicht in den Bauchsack der Kalamare paßt, läßt sich zu Klößchen formen und mitbacken.