

Rezept

Calamari Ripieni

Ein Rezept von Calamari Ripieni, am 05.12.2025

Zutaten

600 g	küchenfertige Tintenfischbeutel (möglichst gleich groß, je ca. 8 cm lang)	100 g	Weißbrot vom Vortag
		1	Tomate
4	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	3 EL	schwarze Oliven
2	Sardellenfilets in Öl	1 EL	Kapern (am besten in Salz eingelegt)
1	Ei (S)	4 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer
⅓ l	trockener Weißwein oder Fischfond		Zahnstocher zum Verschließen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Die Tintenfischbeutel waschen und trocken tupfen. Das Brot in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser bedecken und in ca. 10 Min. weich werden lassen.
2. Inzwischen die Tomate waschen oder häuten und sehr klein würfeln, den Stielansatz dabei herausschneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Olivenfleisch von den Steinen schneiden. Die Sardellenfilets abtropfen lassen. Kapern in Salz abspülen. Kapern, Oliven und Sardellen sehr fein hacken.
3. Das Brot ausdrücken und mit den frischen und den getrockneten Tomaten, der Kapernmischung, dem Ei und 1 EL Olivenöl gründlich verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Tintenfischbeutel füllen. Füllung nicht zu fest hineindrücken, sonst platzen die Tintenfische beim Garen auf. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen.
4. Das übrige Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Die Tintenfische darin rundherum anbraten. Wein oder Fischfond dazugießen und die Tintenfische zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Min. schmoren, bis sie schön weich sind. Warm oder abgekühlt servieren.