

## Rezept

# Calamari mit Paprika und Sesam-Gewürzöl

Ein Rezept von Calamari mit Paprika und Sesam-Gewürzöl, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> küchenfertige Calamari (ersatzweise Calamaretti)	<b>3</b> Knoblauchzehen
<b>1 EL</b> Sesam	<b>1 TL</b> Fünf-Gewürze-Pulver
<b>4</b> Paprika	Meersalz
<b>4 Stängel</b> Koriandergrün	<b>4</b> grüne Peperoni
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1</b> Limette
	<b>2 EL</b> Sesamöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

## Zubereitung

1. Die Calamari trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit dem Fünf-Gewürze-Pulver, Sesam und Salz mischen.
2. Paprika und Peperoni waschen, die Stielansätze abschneiden, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und nach Belieben zerkleinern. Die Limette auspressen.
3. Olivenöl in einem Wok oder in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Die Calamari in der Gewürz-Sesam-Mischung wenden. Mit Paprika und Peperoni in die Pfanne geben. Alles je nach Dicke und Größe der Calamari 5-6 Min. bei großer Hitze unter Rühren rundum scharf anbraten.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Koriandergrün untermischen. Alles herausnehmen und in einer Schüssel abgedeckt warm halten. Übrige Gewürzmischung in die Pfanne geben und kurz rösten. In einem Schälchen mit dem Sesamöl vermischen.
5. Die Calamari mit dem Paprikagemüse auf vier Teller verteilen. Alles mit dem Limettensaft und dem Gewürz-Sesam-Öl beträufeln und gleich servieren.