Rezept

Gebratene Calamari mit Rucola

Ein Rezept von Gebratene Calamari mit Rucola, am 24.08.2025

Zutaten

500 g	küchenfertige kleine Calamari
1	Bio-Zitrone
5 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1 großes Bund	Rucola (ca. 80 g)
1	Knoblauchzehe
	Salz
4 EL	Basilikumpesto (aus dem Glas oder selbst gemacht)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Falls die Calamari noch nicht ganz vorbereitet sind, die Köpfe abziehen und die Tentakel abschneiden – möglichst so, dass sie gerade noch zu einem Ring zusammenhalten. Die Köpfe wegwerfen. Fühlen, ob in den Tintenfischtuben ein festes Stück, der sogenannte Schulp, steckt – wenn ja, herausziehen, das geht ganz leicht. Tentakel und Tuben innen und außen waschen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

3. Die Stiele vom Rucola abschneiden – das geht am besten, wenn die Blätter im Bund zusammengefasst sind und nicht lose in der Schachtel liegen. Zitrone heiß waschen und halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden. Den Knoblauch anquetschen.

4. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl stark erhitzen. Darin die Calamarituben und -tentakel mit dem Knoblauch bei starker Hitze 4-5 Min. braten. Dabei in den ersten 2-3 Min. nicht bewegen, dann salzen und pfeffern, wenden und die angebratene Seite ebenfalls würzen; fertig braten.

5. Rucola mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und restlichem Öl anmachen und auf Teller verteilen. Die Calamari um den Rucola herumlegen (den Knoblauch dabei entfernen), auf jeden Tintenfisch ein kleines bisschen Pesto geben. Mit den Zitronenspalten servieren.