

## Rezept

# Gefüllte Kalmare

Ein Rezept von Gefüllte Kalmare, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>8</b> Kalmare (10-12 cm groß)	<b>100 g</b> miga (altbackene Weißbrotkrume)
<b>50 ml</b> trockener Weißwein	<b>2</b> Zwiebeln
<b>3</b> Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>2 EL</b> Pinienkerne
Salz	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
<b>1 Dose</b> gehäutete Paprikaschoten	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>6 EL</b> Olivenöl
<b>800 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose)	<b>8</b> Holzzahnstocher

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

## Zubereitung

1. Die Kalmare kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Kopf mit den Tentakeln herausziehen und herausschneiden, beiseite legen. Die Flossen abschneiden, beiseite legen. Die durchsichtigen Rückenschilder entfernen und die Haut abziehen. Die Kalmarbäuche innen und außen kalt abspülen und trockentupfen.
2. Für die Füllung von den Kalmarköpfen die Tentakel abschneiden und klein schneiden. Das Auge herausschneiden und wegwerfen, die festen Teile des Kopfes klein würfeln. Die Flossen klein schneiden. Die miga in ein Schüsselchen geben, mit dem Wein befeuchten und aufweichen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie (auch gleich die für den sofrito) waschen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze 2 Min. unter Rühren braten. Die Kalmarstückchen dazugeben und bei starker Hitze 2 Min. unter Rühren mitbraten. Die Hälfte der Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Abkühlen lassen.
4. Die miga mit der abgekühlten Kalmarmischung verkneten und die Kalmarbäuche damit (nicht zu voll) füllen. Mit Zahnstochern feststecken. Eventuell übrige Füllung mit den Kalmaren zum sofrito geben.
5. Für den sofrito die Paprikaschoten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer cazuela oder einem Schmortopf das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. unter Rühren anbraten. Tomaten, Paprika und restliche Petersilie dazugeben und offen 5 Min. schmoren. Die Kalmare in den sofrito einlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. garen, gelegentlich wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.