

Rezept

Gefüllte Tintenfische in Tomatensauce

Ein Rezept von Gefüllte Tintenfische in Tomatensauce, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Tintenfische

1 kg	Tintenfischtuben mit Tentakeln (10-12 cm)	150 g	luftgetrockneter Schinken
4	Knoblauchzehen	3	Zwiebeln
900 g	reife Tomaten	½ Bund	glatte Petersilie
50 ml	Olivenöl	150 ml	trockener Weißwein
150 g	Langkornreis		

Für die Tomatensauce

1 Bund	großblättriges Basilikum	50 ml	Olivenöl
2	Lorbeerblätter		grobes Meersalz
250 ml	trockener Weißwein		schwarzer Pfeffer

Außerdem

Schmorpfanne (Durchmesser 28 cm)	Zahnstocher
----------------------------------	-------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Tentakel und Innereien aus den Tuben der Tintenfische herausziehen. Tuben waschen. Tentakel abschneiden und klein schneiden, den Rest wegwerfen.
2. Für die Füllung den Schinken sehr fein würfeln. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln, dann ein Drittel der Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs für die Sauce beiseitestellen. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, von den Stielansätzen befreien, fein würfeln und 500 g für die Sauce beiseitestellen. Petersilie waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen und den Rest fein hacken.
3. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Darin Zwiebeln und Schinken ca. 5 Min. dünsten. Tentakel dazugeben und kurz mitandünsten. 400 g Tomaten und den Knoblauch zufügen und ca. 5 Min. köcheln, dabei ab und zu umrühren. Petersilie untermischen, Weißwein, Reis und 200 ml Wasser zufügen. Füllung kurz aufkochen, bei niedriger Hitze ca. 15 Min. offen köcheln, dabei ab und zu umrühren, dann abkühlen lassen.

4. Für die Sauce vom Basilikum ca. die Hälfte der Blätter abzupfen und grob hacken. In der Schmorpfanne das Olivenöl erhitzen und restliche Zwiebeln und die Lorbeerblätter darin glasig dünsten. Restlichen Knoblauch und Basilikum zufügen, ca. 2 Min. mitdünsten. Beiseitegestellte Tomaten und 1 TL Meersalz dazugeben, unter Rühren kurz aufkochen, Weißwein und 100 ml Wasser hinzugeben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln.
-
5. Inzwischen die Tintenfischtuben mit dem Reis füllen. Jede Tube mit einem Zahnstocher verschließen. Reste der Reisfüllung mit der Tomatensauce vermischen. Die Tintenfische in die Sauce legen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln. Vom Basilikum weitere 20 Blätter abzupfen und grob hacken. Die Tuben einmal umdrehen. Basilikum zugeben und bei ganz niedriger Hitze zugedeckt in ca. 2 Min. fertig garen. Tintenfische und Sauce auf vier Tellern anrichten und servieren.