

Rezept

Gefüllte Tintenfische vom Grill

Ein Rezept von Gefüllte Tintenfische vom Grill, am 10.06.2026

Zutaten

500 g küchenfertige Kalmare mit Kopf	6 EL Olivenöl
1 Tasse Semmelbrösel	3-4 Knoblauchzehen
70 g mittelfester Pecorino (ersatzweise Bergkäse)	2 EL fein gehackte Petersilie
Salz	schwarzer Pfeffer
4 EL Zitronensaft	6 Zweige Oregano
Öl für den Rost	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die Tintenfischtuben waschen und innen gut ausspülen. In kochendem Salzwasser 1 Min. überbrühen, abtropfen lassen. Die Köpfe putzen und die Beißwerkzeuge entfernen. Köpfe und Tentakeln klein hacken.
2. 2 EL Olivenöl erhitzen und die Tintenfischstückchen darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Semmelbrösel zugeben und ca. 3 Min. leicht anrösten. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Die Bröselmischung abkühlen lassen. Den Käse raspeln und mit der fein gehackten Petersilie untermischen. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft anfeuchten.
3. Den Holzkohlengrill oder Backofengrill anheizen. Die Tintenfischtuben mit der Bröselmischung füllen (nicht zu fest stopfen). Die Öffnungen mit Zahnstochern verschließen. 4 EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer verrühren. Den Oregano zu einem Sträußchen binden, in das Würzöl tauchen und die Tintenfische damit bepinseln.
4. Den Grillrost gut ölen. Die Tintenfische auf dem heißen Rost bei mittlerer Hitze rundum 15-20 Min. grillen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Dabei mehrmals mit etwas Würzöl bestreichen.