

Rezept

# Gefüllte Tintenfischtuben mit Koriander-Limetten-Pesto

Ein Rezept von Gefüllte Tintenfischtuben mit Koriander-Limetten-Pesto, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für das Pesto:

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> kleines Bund Koriandergrün       | <b>½</b> Bio-Limette                   |
| <b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm) | <b>½</b> gelbe Chilischote             |
| <b>1 TL</b> Fischsauce                    | <b>1 TL</b> eingelegter grüner Pfeffer |
| <b>½ TL</b> gemahlener Koriander          | <b>4 - 6 EL</b> neutrales Öl           |
| Salz                                      | frisch gemahlener grüner Pfeffer       |

### Für die Tintenfischtuben:

- |  |   |
|--|---|
| <b>4</b> sehr große weiße frische Tintenfischtuben ohne Haut (Calamari; 14-15 cm lang; vom Fischhändler küchenfertig vorbereiten lassen) | Salz  |
| <b>1 TL</b> Fischsauce oder Sojasauce  | <b>180 g</b> Hähnchenbrustfilet                   |
| <b>1 Stange</b> Staudensellerie  | <b>40 ml</b> cremig gerührte ungesüßte Kokosmilch |
| frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  | <b>2</b> Frühlingszwiebeln                        |
| <b>½ TL</b> Speisestärke   | <b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm)         |
|  | reichlich Öl zum Braten                           |

### Außerdem:

- 4** Zahnstocher zum Verschließen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 25 g F, 46 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

- 1.** Für das Pesto den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Limettenhälfte waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Chilistück waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
- 2.** Koriander und Ingwer mit 1 EL Limettensaft, Fischsauce, eingelegtem Pfeffer, gemahlenem Koriander und 4 EL Öl in einen hohen Becher geben. Alles mit dem Pürierstab pürieren, evtl. noch etwas Öl dazugeben. Die Chilistreifen unterrühren und das Pesto mit Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Bei den Tintenfischtuben eventuelle Häute entfernen, dann die Tuben waschen und trocken tupfen. Innen und außen leicht salzen.

4. Den Backofen auf 200° erhitzen. Das Hähnchenfleisch in sehr feine Scheibchen schneiden. Die Hälfte der Scheibchen mit einem großen schweren Messer in feine Würfel schneiden, die übrige Hälfte sehr fein hacken und mit der Kokosmilch und der Fisch- oder Sojasauce mischen oder in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab mit der Kokosmilch und der Fisch- oder Sojasauce zu einer feinen Farce zerkleinern. Anschließend die Farce und die Hähnchenwürfelchen gründlich miteinander mischen.

---

5. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Selleriestange putzen, entfädeln und waschen. Beides sehr fein hacken und unter das Hähnchenfleisch mischen. Ingwer schälen und dazureiben.

---

6. Die Masse mit Pfeffer und Salz würzen und mit einem kleinen Löffel oder einem Spritzbeutel in die Tintenfischtuben geben, dann die Öffnung jeweils mit 1 Zahnstocher verschließen. Die Tuben sollten nicht prall gefüllt sein.

---

7. Reichlich Öl zum Braten in einer Pfanne erhitzen. Die gefüllten Tintenfischtuben darin bei sehr großer Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. scharf anbraten, sodass sie goldbraune Farbe annehmen. Dann die gefüllten Tuben in eine ofenfeste Form geben und mit 1-2 EL Bratöl übergießen. Die Speisestärke mit einem kleinen Sieb hauchdünn darüberstäuben.

---

8. Calamari im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, herausnehmen, nach Belieben in dickere Scheiben schneiden und mit dem Pesto servieren.