Rezept

Gefüllte Kalamari

Ein Rezept von Gefüllte Kalamari, am 05.06.2025

Zutaten

½	Bio-Zitrone
200 g	Ricotta
1 kleines Bund	Basilikum
2	Knoblauchzehen
	Salz
ca. 500 g	frische weiße Tintenfischtuben ohne Haut (Kalamari; am besten 8 – 10 cm lang; vom Fischhändler küchenfertig vorbereiten lassen)
50 g	Pecorino
2 EL	Olivenöl
2-3	Frühlingszwiebeln
1-2 EL	Semmelbrösel
	Pfeffer
	Öl zum Bepinseln
	Zahnstocher zum Verschließen (vorher wässern!)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Gut 1 TL Schale abreiben. Den Saft auspressen. Den Pecorino reiben und mit Ricotta, Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und der Schale glatt rühren.

2. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem zarten Grün sehr fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Basilikum, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mit knapp 1 EL Semmelbrösel unter die Ricottamasse rühren. Falls nötig, mehr Brösel untermischen. Die Ricottamasse sollte aber nicht zu fest werden. Mischung mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Die Tintenfischtuben kalt abspülen, trocken tupfen und innen und außen salzen und pfeffern. Ricottamasse mit einem kleinen Löffel oder einem Spritzbeutel (siehe Rezept-Tipp) hineinfüllen, die Öffnungen mit Zahnstochern verschließen. Achtung: Die Tuben sollten nur leicht, nicht prall gefüllt sein. Sie blähen sich beim Grillen leicht auf und würden dann platzen.

4. Den Grill vorheizen. Den Rost mit Öl einreiben. Gefüllte Kalamari großzügig mit Öl bepinseln. Bei großer Hitze 1 - 2 Min. scharf angrillen, wenden und weitere 1 - 2 Min. grillen, dann kurz neben dem Grill oder in einer Ruhezone auf dem Grill ruhen lassen.