Rezept

Gefüllte Tintenfische

Ein Rezept von Gefüllte Tintenfische, am 26.05.2025

Zutaten

700 g	mittelgroße Tintenfischbeutel (8-10 cm lang)
	1/2 Bio-Zitrone
	1/4 Bund Minze
4	Sardellenfilets in Öl
	1/2 TL Fenchelsamen
2 EL	frisch geriebener Pecorino
	Olivenöl zum Braten oder für den Rost
100 g	altbackenes Weißbrot
1 Bund	Rucola (etwa 100 g)
2	Knoblauchzehen
1	getrockneter Peperoncino
1	Ei (Größe S)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Tintenfische waschen, putzen und die Fangarme abschneiden. Die Fangarme klein schneiden.

2. Das Brot mit lauwarmem Wasser bedecken und in etwa 10 Min. weich werden lassen. Inzwischen die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Rucola und die Minze verlesen, waschen und ohne die dicken Stiele fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und klein schneiden. Den Peperoncino und die Fenchelsamen im Mörser fein zerdrücken.

3. Das Brot gut ausdrücken und zerpflücken. Mit den zerkleinerten Fangarmen, Zitronenschale, Kräutern, Knoblauch, Sardellen, der Peperoncino-Fenchel-Mischung, dem Ei und dem Pecorino gut vermengen und mit Salz abschmecken.

4. Die Tintenfischbeutel mit der Brotmischung füllen, diese nicht zu fest hineindrücken, denn die Füllung dehnt sich beim Garen aus. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen und die Tintenfische außen leicht salzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Oder den Grill anheizen und den Rost einölen. Die Tintenfischbeutel in der Pfanne oder auf dem Rost bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen, bis sie weich und gebräunt sind. Dabei häufig umdrehen. Dazu schmeckt ein gemischter Salat und knuspriges Weißbrot.