Rezept

Gefüllter Tintenfisch

Ein Rezept von Gefüllter Tintenfisch, am 30.05.2025

Zutaten

- **8** kleinere Tintenfischtuben (vom Fischhändler küchenfertig vorbereiten lassen)
- 1½ Bund glatte Petersilie
- **6** Knoblauchzehen
- 1½ EL Kümmel
- **7 EL** Olivenöl
- kleine Holzspießchen
- 1½ Bund Koriandergrün
- **1** Zitrone
- 1½ EL Pimentpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Für die Chermoula die Petersilie und das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Den Knoblauch mit Kümmel und Pimentpulver im Mörser zerdrücken. Petersilie, Koriandergrün, den Zitronensaft und das Olivenöl untermischen.

2. Die Tintenfischtuben mit Wasser ausspülen und trockentupfen. Die äußeren rötlichen Häutchen abziehen.

3. Die Tintenfischtuben mit der Chermoula füllen. Die Öffnungen vorsichtig mit Holzspießchen verschließen. Die Tintenfische etwa 1 Std. marinieren.

4. Den Backofen auf 160° (Umluft 140°) vorheizen. Das Olivenöl in einen Bräter geben. Die gefüllten Tintenfischtuben nebeneinander in den Bräter legen und im heißen Backofen (Mitte) in 30 Min. garen. Dazu passt Auberginenpüree.