

Rezept

Italienisch gefüllte Tintenfische

Ein Rezept von Italienisch gefüllte Tintenfische, am 09.06.2026

Zutaten

30 g Rosinen	1 Selleriestange
10 Basilikumblätter	2 EL Petersilienblättchen
3 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
500 g geschälte Tomaten aus der Dose (abgetropft)	4 küchenfertige Tintenfische (je 250 g)
2 EL Semmelbrösel	2 EL frisch geriebener Cacciocavallo (ersatzweise Pecorino)
30 g Pinienkerne, grob gehackt	1 EL Zitronensaft
1 Ei	Salz
Pfeffer, frisch gemahlen	1 peperoncino (getrocknete Chilischote)
100 g schwarze Oliven, entsteint	75 ml Weißwein
Holzzahnstocher	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Die Rosinen in Wasser einweichen. Sellerie waschen, putzen und fein würfeln, Basilikum und Petersilie separat hacken. Den Knoblauch schälen.
2. 3 EL Olivenöl erhitzen, Sellerie, Basilikum und 2 durchgepresste Knoblauchzehen darin unter Rühren anschwitzen. Tomaten grob zerteilen und hinzufügen. Alles unter gelegentlichem Rühren 30 Min. köcheln und dabei eindicken lassen.
3. Inzwischen die Rosinen abtropfen lassen und grob hacken. Die Fangarme der Tintenfische klein hacken und in 2 EL Olivenöl anbraten, die übrige Knoblauchzehe dazupressen und mitbraten.
4. Tintenfischmischung von der Kochstelle nehmen, mit Semmelbröseln, Petersilie, geriebenem Käse, Rosinen, Pinienkernen, Zitronensaft und verquirltem Ei vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tintenfischkörper damit zu zwei Dritteln füllen. Die Öffnung mit Zahnstochern und Küchengarn verschließen.
5. Den Tomatensugo salzen und pfeffern, die Tintenfische einlegen. Chilischote, Oliven und Weißwein hinzufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.