

## Rezept

# Kräuter-Calamari

Ein Rezept von Kräuter-Calamari, am 28.06.2026

## Zutaten

FÜR DIE CALAMARI		<b>1</b> große rote Chilischote
<b>2</b> Knoblauchzehen		<b>6-8</b> schwarze Oliven (ohne Stein, nach Belieben)
<b>1/2 Bund</b> Basilikum		<b>1/2 Bund</b> Koriandergrün
<b>8-9 EL</b> Olivenöl		Saft von 2 Limetten (60 -75 ml)
<b>500 g</b> kleine Calamari (küchenfertig, mit oder ohne Tentakeln)		Meersalz
		frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
FÜR DEN TOMATENREIS		<b>1</b> Schalotte
<b>1</b> Knoblauchzehe		<b>400 g</b> Strauchtomaten
<b>2 EL</b> Olivenöl		<b>1</b> Lorbeerblatt
<b>1/2 TL</b> geräuchertes Paprikapulver (gibt es in Online-Shops zu kaufen, nach Belieben)		<b>250 g</b> Langkornreis
		<b>3/4 l</b> Gemüsebrühe
Meersalz		frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
<b>1-2 EL</b> Butter		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

## Zubereitung

1. Für die Calamari die Chilischote waschen, den Knoblauch schälen und beides zusammen mit den Oliven (falls verwendet) fein hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen ebenfalls fein hacken. Alles mit 6 EL Olivenöl und dem Limettensaft in einer großen Schüssel verrühren (die Calamari müssen später auch noch Platz darin finden).
2. Für den Reis Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch ebenfalls klein schneiden.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Lorbeerblatt, die Tomaten und eventuell das Paprikapulver dazugeben und 2 - 3 Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Dann den Reis untermischen und die Brühe dazugießen. Den Reis 18 - 25 Min. weiterköcheln lassen - anfangs offen, später zugedeckt - bis er bissfest ist. Wird er dabei zu trocken, noch etwa Wasser zugeben. Dann den Tomatenreis mit Salz, Pfeffer und der Butter abschmecken. Auf der ausgeschalteten Herdplatte warm halten.
4. Inzwischen die Calamari waschen, trocken tupfen und in breite Ringe schneiden. In eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und mit dem übrigen Olivenöl vermengen, sodass alle Stücke davon überzogen sind.

5. Eine große (Grill-)Pfanne stark erhitzen und darin die Calamari ohne zusätzliches Öl scharf anbraten. Ist die Pfanne zu klein, besser in zwei Durchgängen. Dabei erst 1 - 2 Min. in der Pfanne liegen lassen (Grillspuren sind erwünscht!), dann schwenken und weitere 1 - 2 Min. anbraten.
- 
6. Die fertig gebratenen Calamari sofort in die Schüssel mit dem Kräuterdressing geben und gut durchmischen. Den Tomatenreis auf Teller verteilen und die Calamari darauf anrichten. Gleich servieren.