

Rezept

Mediterran gefüllte Tintenfische

Ein Rezept von Mediterran gefüllte Tintenfische, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 800 g mittelgroße Tintenfischbeutel | 350 g Kartoffeln (vorwiegend fest kochende Sorte) |
| 1 rote Paprikaschote | 1/2 Bund Oregano |
| 2 Knoblauchzehen | 1 getrocknete Chilischote |
| 4 Sardellenfilets in Öl | 3-4 EL Semmelbrösel |
| Salz | etwas frisch geriebene Muskatnuss |
| 4 EL Olivenöl | 1/4 l trockener Weißwein (auch gut: Fischfond, dann aber etwas Zitronensaft mit untermischen) |
| Zahnstocher zum Verschließen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Tintenfischbeutel waschen und eventuell putzen. 200 g Tintenfische in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und fein raspeln. Die Paprikaschote halbieren, Stiel und Trennhäutchen mit den Kernen rauszupfen, waschen. Die Schote in winzige Würfel schneiden.
2. Den Oregano abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Oregano und Knoblauch mit Chili und abgetropften Sardellenfilets fein hacken.
3. Kartoffelraspel mit Paprika, Oreganomischung, Tintenfischwürfeln und Semmelbröseln verrühren und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Mischung in die übrigen ganzen Tintenfischbeutel füllen (nicht zu fest reinstopfen) und die Öffnungen mit Zahnstochern zustecken. Beutel außen salzen.
4. Öl in einem weiten Topf erhitzen, Tintenfischbeutel reinlegen und von allen Seiten bei starker Hitze gut anbraten. Den Wein angießen, die Hitze klein schalten und den Deckel auflegen. Die Tintenfischbeutel 35-40 Minuten vor sich hin schmurgeln lassen, bis sie weich sind. Zwischendurch mal nachschauen, ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist. Falls nicht, Wein, Fischfond oder Wasser nachgießen.