

## Rezept

# Tintenfische mit Knoblauch-Petersilien-Füllung

Ein Rezept von Tintenfische mit Knoblauch-Petersilien-Füllung, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> küchenfertige kleine Calamari (oder 800 g Rohware, gesäubert)	<b>4 Scheiben</b> trockenes Vollkorn-Toastbrot
<b>2</b> Bio-Zitronen	<b>2 Bund</b> glatte Petersilie
<b>60 g</b> blanchierte Mandeln	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>2</b> Eier	<b>4-5 EL</b> Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz
<b>150 ml</b> Brühe	Tabasco
Zahnstocher	<b>150 ml</b> trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

## Zubereitung

1. Von den Tintenfischen den Kranz mit den Fangarmen abschneiden und hacken. Beutel gründlich spülen und trocken tupfen. Brot im Blitzhacker zu Bröseln zerkleinern. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. 2 EL für die Garnitur beiseitestellen. Zitronen heiß waschen, die Schale mit dem Zestenreißer abziehen und hacken. 2-3 EL Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Mandeln hacken.
2. 3 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Zitronenzesten darin 1 Min. schmoren. Gehackte Tintenfischarme zugeben und 1-2 Min. mitbraten. Brotkrümel zugeben und unter Rühren hellbraun braten. Vom Herd nehmen. Petersilie und Mandeln untermischen. Eier leicht verschlagen, zugeben und alles zu einer feuchten, aber festen Masse verkneten. Salzen und pfeffern. Mit Zitronensaft und Tabasco abschmecken.
3. Tintenfischbeutel mit der Masse füllen, mit Zahnstochern zustecken. Im restlichen Olivenöl 2-3 Min. rundum anbraten. Mit Brühe und Wermut ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Min. garen, bis sich die Tintenfische leicht schneiden lassen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Sauce etwas einkochen, nochmals abschmecken und über die Tintenfische träufeln. Mit Petersilie garnieren.