

Rezept

# Tintenfische mit Mascarpone-Feta Füllung

Ein Rezept von Tintenfische mit Mascarpone-Feta Füllung, am 23.05.2026

## Zutaten

<b>4</b> küchenfertige Tintenfischtuben (je 80–100 g)	<b>100 g</b> Schafskäse (Feta)
<b>100 g</b> Mascarpone	<b>2-4 Stängel</b> Koriandergrün
<b>1</b> kleine rote Peperoni	Salz
Pfeffer aus der Mühle	<b>200 ml</b> Weißwein
<b>100 ml</b> Orangensaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

## Zubereitung

1. Die Tintenfischtuben abbrausen und trocken tupfen. Den Feta klein würfeln und mit dem Mascarpone vermischen. Koriander abbrausen und trocken schütteln. Peperoni waschen, entstielen und mit 1-2 Korianderstängeln fein hacken, unter die Füllung heben. Salzen und pfeffern.
2. Backofen auf 170 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Mit einem Löffel oder einem Spritzbeutel Mascarpone-Feta-Füllung in den Tintenfischtuben verteilen. Die Öffnungen der Tuben mit Zahnstochern verschließen.
3. Die Tintenfische dicht an dicht in eine kleine, flache Auflaufform legen. Weißwein und Orangensaft mischen und die Tintenfische damit begießen, sie sollten mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Calamari 20 Min. garen, dabei zwischendurch wenden.
4. Den übrigen Koriander grob zerpfücken. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Tintenfische mit dem Koriander bestreuen. In der Form auf den Tisch stellen. Dazu gibt es Weißbrot.