

## Rezept

# Tintenfische mit Zucchini-Füllung

Ein Rezept von Tintenfische mit Zucchini-Füllung, am 10.05.2026

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>24</b> Tintenfischbeutel zum Füllen (um die 10-12 cm lang, insgesamt etwa 700 g schwer, küchenfertig vorbereitet) | <b>200 g</b> kleine Zucchini                    |
|  | Salz  |
| 1/2 Bund Basilikum   | <b>1 Stück</b> altbackenes Weißbrot (etwa 30 g) |
| <b>1</b> rote Chilischote (wer mag, frisch oder getrocknet)  | 1/2 Bio-Zitrone                                 |
| Öl für den Rost  | <b>2 EL</b> frisch geriebener Parmesan          |
|  | Zahnstocher                                     |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

## Zubereitung

1. Die Tintenfische waschen und trocken tupfen, 4 Beutel fein schneiden. Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Die Zuchiniraspel in einer Schüssel mit knapp 1 TL Salz mischen. Zucchini 10 Minuten Wasser ziehen lassen.
2. Inzwischen das Brot in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser bedecken und weich werden lassen. Basilikumblättchen abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Eventuell die Chilischote zerkleinern: Frisch wird sie gewaschen und vom Stiel befreit, dann mit oder ohne den Kernen (so ist sie milder) ganz fein gehackt. Oder die getrocknete Chilischote im Mörser so fein wie möglich zerstoßen.
3. Die Zucchini gut ausdrücken, das eingeweichte Brot ebenfalls. Beides mit den fein geschnittenen Tintenfischbeuteln, der Zitronenschale, dem Basilikum, dem Parmesan und eventuell der Chilischote gut mischen. Ein bisschen von der Füllung probieren. Salz braucht sie wahrscheinlich keins mehr, eingesalzene Zucchini und Käse liefern genügend davon, ansonsten die Füllung noch salzen.
4. Die Füllung in den restlichen Tintenfischbeuteln verteilen. Nicht zu fest reindrücken, die Füllung dehnt sich beim Erhitzen leicht aus. Die Öffnungen mit Zahnstochern gut verschließen.
5. Den Rost gut einölen. Die Tintenfische auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten grillen, dabei möglichst auf alle Seiten drehen.