



Gefüllte Kalamares

Die gefüllten Kalamares ist ein klassisches Rezept aus der Mittelmeerregion. Es benötigt wenige Zutaten, um dieses Köstlichkeit zuzubereiten. Einzig auf die Kochzeit solltet ihr ein Auge haben. Die Kalamaren dürfen nicht zu lange kochen. Ansonsten verdirbt es die Konsistenz der Kalamaren.

Ein sehr leckeres Gericht um auch bei Gästen zu punkten.

Zutaten

500 g Calamari
40 g Weisswein
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Petersilie
Olivenöl nach Bedarf

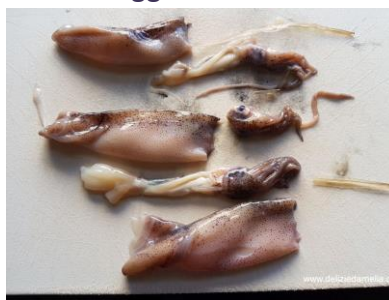
Zutaten für die Füllung

100 g Brotkrume oder Toastbrot ohne Rand
6 Sardellen in Öl eingelegt
1 Ei
30 g geriebener Parmesan
40 g Weisswein
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Petersilie
Salz und Pfeffer nach Bedarf
Olivenöl nach Bedarf

Zubereitung

Um die Kalamares zuzubereiten, müssen sie wir uns zuerst um das Säubern kümmern. Die Kalamares unter fließendem Wasser waschen. Mit beiden Fingern Vorsichtig den Kopf und die Gedärme vom Tubus (Körper) trennen. Rückgrat aus dem Tubus nehmen (ähnelt einem Plastikteil). Unter fließendem Wasser den Tubus auswaschen um allfällige schleimige Rückstände zu entfernen.

Die „braun-violette“ Haut des Tubus abziehen. Leicht mit dem Fingernagel einritzen, so löst sich die Haut sehr einfach. Den Kopf von den Tentakeln trennen. Mit einem Messer oder mit den Fingern etwas hinter den Augen durchtrennen. Die Tentakel gegen oben drücken um die Zähne zu entfernen, falls man sie nicht weggeschnitten hat.



Das Ganze tönt etwas komplizierter als es in Wirklichkeit ist. Versucht es und ihr werdet sehen, dass es sehr gut funktioniert. Dazu könnt ihr auch das Video anschauen. Ansonsten fragt ihr den Fischhändler, ob er euch dabei behilflich sein kann.

Die Kalamares sollte eine gewisse Grösse haben, denn sonst wird das Füllen eher schwierig.

Bei diesem Rezept musste ich auf gefrorene Kalamares greifen, denn die Frischen waren sehr klein. Ich habe die kleinen Kalamares trotzdem genommen, damit ich sie für die Füllung verwenden könnte.

Nach der Reinigung des Kalamares werden die Tentakel klein geschnitten/gehackt. Das Gleicht macht ihr mit den Sardellenfilets gemacht.

Beim Brot die Kruste wegschneiden und die Krume in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken.

In einer Bratpfanne Olivenöl giessen und eine geschälte Knoblauchzehe geben. Wir lassen sie ganz. Diese wird nach dem Kochen entfernt.

Die Sardellenfilets beifügen und auf kleinem Feuer solange kochen lassen, bis sie fast zerlaufen. Die gehackten Tentakel beifügen und während 2 – 3 Minuten köcheln lassen. Knoblauchzehe entfernen und Brotwürfel begeben. Nach einigen Minuten mit dem Weisswein ablöschen.

Die Brotwürfel mit einer Kelle zerdrücken, damit sie die Gewürze und den Wein aufnehmen können. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, das Ganze in eine Schüssel geben und leicht erkalten lassen. Nun den geriebenen Parmesan, die gehackte Petersilie und das aufgeschlagene Ei begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze gut mit den Händen verarbeiten. Füllt die Masse in einen Wegwerf-Spritzsack ein und schneidet vorne die Spitze ab.

Die Masse wird nun in die Kalamares gefüllt. Bis ca. 1 cm unter den Rand füllen. Die Kalamares werden mit einem Zahnstocher verschlossen.

In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen und eine Knoblauchzehe dazu geben. Vorsichtig die gefüllten Kalamares dazu geben. Auf grossem Feuer die Kalamares einige Minuten kochen lassen, damit sich die Poren schliessen können. Mit dem Weisswein ablöschen. Sobald der Alkohol verdampft ist, eine Prise Salz beifügen und mit dem Deckel zudecken. Während 4 – 5 Minuten, je nach Grösse der Kalamares, kochen lassen.



Bratpfanne vom Herd nehmen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

