

# Gefüllter Tintenfisch

Es gibt 3 Arten von Weichtieren:

Der Tintenfisch oder auch Kalamar genannt, sein Körperbau gleicht einer Tube.

Die Sepia oder auch gemeiner Tintenfisch genannt,  
ihr Körperbau ist oval und läuft an den Seiten flach aus.

Der Pulpo oder auch Octopus genannt, sein Körperbau ist sackartig mit 8 Fangarmen.

## **man nehme**

Zutaten für etwas mehr als 4 Personen

1 kg gereinigte Tintenfischtuben  
1 EL Olivenöl  
2 Frühlingszwiebeln, gehackt  
280g gekochter Reis  
60g Pinienkerne  
75g Korinthen  
2 EL frische Petersilie, gehackt  
2 TL feingeriebene Zitronenschale  
1 Ei, leicht verquirt

## *für die Sauce*

4 große Tomaten  
1 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, feingehackt  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
60 ml Rotwein  
1 EL frischer Oregano, gehackt

## **Zubereitung:**

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Für die Füllung Öl mit Frühlingszwiebeln, Reis, Pinienkerne, Korinthen, Petersilie und Zitronenschale vermischen. Das Ei unterrühren.

Die Tintenfischtuben abspülen und innen und außen mit Küchenpapier trockentupfen.

Die Tuben jeweils zu drei Vierteln mit der Mischung füllen,  
die Enden mit Zahnstocher oder Spießen verschließen.

In einer Schicht in eine Kasserolle legen.

Für die Sauce in den Boden der Tomaten ein Kreuz einritzen.

30 Sekunden in eine Schüssel mit kochendem Wasser legen.

Danach kurz in kaltes Wasser tauchen und anschließend die Haut abziehen.

Das Fruchtfleisch kleinhacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch bei schwacher Hitze

2 Minuten dünsten, dann Tomaten, Wein und Oregano unterrühren.

Zum Kochen bringen und bei reduzierter Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Die heiße Sauce über die gefüllten Tintenfischtuben gießen und abgedeckt 20 Minuten backen.

Kurz vor dem Servieren die Sauce über den gefüllten Tintenfisch gießen.

Dazu Salat und Baguette reichen.

## **Guten Appetit**

LACHSKONTOR ... denn das Leben ist zu kurz um schlecht zu essen

*Ihr Markus Hoffmann*

---

## IMPRESSUM

Lachskontor GmbH Am Lunedeich 108

27572 Bremerhaven

mail@lachskontor.de

Online Shop <http://www.lachskontor.de>