Italienische Rezepte

Gefüllte Tintenfische mit Tomaten Sugo

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: Europa, Fisch, Gefüllt, Hauptspeise, Italien

Tintenfische:

800	g	Tintenfische
1		Zitrone, Saft
		Salz, Pfeffer
1		Knoblauchzehe
3		Sardellen
5		Stiele Petersilie
70	g	Semmelbrösel
120	g	Pecorino, gerieben
2	Essl.	Olivenöl
3		Eier
4		Stiele Kerbel

Tomaten-Sugo:

70	g	Schalotten
2		Knoblauchzehen
400	g	Tomaten
2	Essl.	Olivenöl
1		Stiel Thymian
1		Stiel Majoran
1		Zweig Rosmarin
2	Essl.	Tomatenmark
2	Essl.	Ketchup
		Zucker
		Salz, Pfeffer

---

1. Tintenfische gründlich waschen, dabei Kopf und Arme aus dem Körper ziehen, Chitinstab und Tintenblase entfernen. Köpfe wegwerfen, Arme in kleine Stücke schneiden, Tuben beiseite legen. 1 l Wasser mit Zitronensaft und Salz aufkochen. Tintenfischarme 3 min. leise köcheln. In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

2. Knoblauch und Sardellen fein hacken, Petersilienblätter grob hacken. Alles mit Tintenfischarmen, Semmelbröseln, Eiern und Pecorino mischen. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Tülle einfüllen und die Tuben damit füllen, mit Zahnstocher verschließen.

3. Eine ofenfeste Form mit Olivenöl einpinseln und die Tintenfischtuben hineinlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad / 20 min. garen. Anschließend abkühlen lassen.

4. Für den Sugo Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen. Thymian, Majoran, Rosmarin fein hacken.

5. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Tomaten zugeben und kurz mit braten. Dann Tomatenmark, Ketchup und Kräuter zugeben. Bei schwacher Hitze 10-15 min. leise kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

6. Von den Tintenfischtuben die Hölzchen entfernen, Tuben schräg halbieren und mit dem Sugo auf flachen Tellern anrichten. Mit abgezupften Kerbelblättern garnieren.

Dazu passt Ciabatta.

Zubereitungszeit: 1 Std. 45 min.