

**Frisch gekocht**  
**Dienstag, 17. Mai 2016**



**Rezept von Konstantin Filippou**

## Gefüllte Calamari

**1 Stunde/ aufwendig**

---



### Zutaten für 4 Personen

1 kg kleine Calamari, 100 g Garnelen (geschält), 100 g festes Fischfleisch (z.B. Langfisch, Mahi Mahi, Wolfsbarsch...), 1 Knoblauchzehe (fein geschnitten), 60 ml Olivenöl, 100 g Reis, 1/2 TL Salz, 1 EL Kurkuma, 50 g Butter, 50 g Mozzarella (klein gehackt), 10 Estragonblätter (gehackt), 2 Knoblauchzehen (angedrückt), 1 EL Sojasauce, 150 ml Obers, Liebstöckl.

### Zubereitung

Den Reis bissfest kochen. Die gesäuberten Garnelen fein hacken. Das grätenfreie Fischfleisch in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein schneiden. Garnelen und Fischwürfel mit Kurkuma, Estragon, Mozzarella und Knoblauch vermengen und etwas ziehen lassen. Den Reis salzen, etwas Butter und Olivenöl einrühren und mit der restlichen Fülle vermengen.

Die Calamari putzen und trocken topfen. Mit einem Spritzsack oder einem Teelöffel die Reis-Fülle in die Calamari-Tuben füllen (nur zu 2 Drittel füllen, da die Fülle beim Garen aufgeht).

Mit einem Zahnstocher verschließen und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Estragon, angedrückte Knoblauchzehen und etwas Butter zugeben und die Calamari darin beidseitig braten. Einige in Streifen geschnittene Calamari-Tuben und die Tentakel ebenfalls mitbraten. Sojasauce und Obers zugießen, Hitze reduzieren und ca. 10 bis 15 Minuten köcheln.

Mit etwas Liebstöckl parfümieren. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.