

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



## Gefüllte Tintenfischtuben nach maltesischer Art

**Koch: Johann Lafer**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Tintenfischtuben

- 800 g Tintenfische (Calamari)
- Saft einer Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Sardellenfilets
- 1 EL Kapern
- 60 g Oliven
- 2 hartgekochte Eier
- 70 g Semmelbrösel
- 120 g geriebener Pecorino
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 rohes Ei
- Arme der Calamari
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dressierbeutel
- Zahnstocher
- 1 Auflaufform

#### Für das Sugo

- 400 g Tomaten
- 70 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Thymianzweig
- 1 Oreganozweig
- 1 Rosmarinzweig
- 200 ml Weißwein
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Saft einer ½ Zitrone

#### Für die Garnitur

- frische Basilikumblätter
- gezupfte Kerbelblätter
- Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung

1. Zuerst die Tintenfische unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen, dabei die Arme aus dem Körper ziehen und den Chitinstab sowie die Tintenblase entfernen. Die Köpfe von den Armen abschneiden und wegwerfen. Die Tintenfischtuben beiseitelegen.

2. Nun die Tintenfischarme in 1 cm große Stücke schneiden. 1 Liter Wasser mit Zitronensaft und reichlich Salz aufkochen lassen, die Tintenfischarme zugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Danach in einem Sieb gut abtropfen und auskühlen lassen.

3. Für die Fülle den Knoblauch, die Sardellen, die Kapern, die hartgekochten Eier, die Oliven und die Petersilie hacken und gemeinsam mit dem geriebenen Pecorino und den gekochten, geschnittenen Tintenfisch-Armen sowie den Semmelbröseln in eine große Schüssel geben. Alles gut miteinander vermengen, 1 rohes, verquirltes Ei hineinmischen und die Masse in einen Dressierbeutel füllen.

4. Die Tintenfischtuben mit der Masse füllen und mit Zahnstochern verschließen. Vorsicht, nicht zu viel hineinfüllen, da sich die Masse noch etwas ausdehnt. Die Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, die gefüllten Tintenfischtuben hineinlegen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und im vorgeheizten Rohr bei 140° C Umluft (oder 160° C Ober-Unterhitze) auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

Tipp: Sollten Tintenfisch-Abschnitte anfallen, können diese mit einer quer halbierten Knoblauchknolle und gehackten, mediterranen Kräutern in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl und 1 EL Butter etwa 1 Minute angebraten und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und frischer Kresse abgeschmeckt werden. Einfach und wahnsinnig lecker!

5. Für das Sugo das Kerngehäuse der Tomaten entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten ebenfalls feinschneiden und die Knoblauchzehen und die Kräuter fein hacken. Dann etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin goldbraun anbraten, dann den gehackten Knoblauch dazugeben, mit dem Tomatenmark tomatisieren, mit dem Weißwein ablöschen und diesen 5 Minuten reduzieren lassen. Dann die Tomatenwürfel und die gehackten Kräuter hinzufügen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

6. Zum Schluss etwas Sugo auf einem flachen Teller verteilen, die gefüllten Tintenfischtuben schräg in Stücke schneiden, auf das Sugo setzen und mit Kerbel- und Basilikumblättern und Pfeffer aus der Mühle garnieren.