

Gefüllte Tintenfische mit Tomatensugo

Zutaten für die Tintenfische (für 4 Personen):

- 800 g Calamari
- alternativ: Calamaretti
- 1 kleines Dinkelbaguette
- 4 EL (ohne Stein) dunkle Oliven
- 3 EL Kapern
- 3 Sardellenfilets
- 4 mittelgroße Tomaten
- 4 EL passierte Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Zweige Rosmarin
- Olivenöl
- Chili-Öl
- Salz
- Pfeffer

Die Tintenfische gut säubern und ausnehmen. Dafür den Kopf mit den Innereien aus den Tuben ziehen und das innen liegende Rückgrat entfernen. Den inneren Korpus nochmals säubern und die Haut abziehen. Die seitlichen Flügel ebenfalls abziehen und in kleine Scheiben schneiden. Die Fangarme von Kopf und Schnabel trennen. Die gesäuberten Tintenfische nochmals abwaschen und gut trocknen.

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Das Dinkelbaguette für die Füllung in dünne Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen. Etwa 1 Drittel des Knoblauchs schälen und würfeln, einige Rosmarinnadeln hacken. Baguettescheiben salzen und mit Knoblauch, Rosmarin und etwa einem Drittel der Kapern bestreuen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und die Brotscheiben im Ofen etwa 10 Minuten knusprig rösten. Danach abkühlen lassen.

Tomaten waschen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Übrige Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und würfeln, restliche Rosmarinnadeln fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, restliche Kapern und Oliven - bevorzugt der Sorte Taggiasca - anschwitzen. Anschließend die gewürfelten Tomaten und passierte Tomaten dazugeben und alles etwa 5 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Zum Schluss Rosmarin und Sardellenfilets dazugeben. Die Masse sollte schön sämig sein. Gegebenenfalls noch etwas weiter einkochen.

Die gerösteten Brotscheiben grob zerbröseln und zu den anderen Zutaten in den Topf geben. Alles gut vermengen. Die Masse mit den Scheiben der Tintenfisch-Flügel vermengen und in den Korpus der Tuben füllen. Dabei einen Spritzbeutel oder einen Löffel zu Hilfe nehmen. Die Masse bis zur Spitze in die Tuben drücken und gut verteilen. Die Öffnung mit einer Rouladennadel verschließen. Nach Belieben die Tuben auf einer Seite leicht kreuzweise einritzen.

Chili-Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die gefüllten Tintenfische anbraten und salzen, dann aus dem Topf nehmen. Tipp: Statt in Chili-Öl kann man die Tintenfische auch in Olivenöl mit 1 Chilischote anbraten.

Zutaten für den Schmorsud:

- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Handvoll getrocknete, eingelegte Tomaten
- 4 frische Tomaten
- 1 EL Kapern
- 1 Handvoll Oliven

- 500 ml passierte Tomaten
- 2 Sardellenfilets
- 1 TL Sumach
- 1 TL Harissa
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Chili
- etwas Rosmarin
- zum Garnieren: frische Kräuter

Für den Schmorsud Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, frische Tomaten würfeln. Etwas Olivenöl in den Schmortopf geben und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Dann Tomaten, Oliven und Kapern hinzufügen. Passierte Tomaten angießen. Sardellenfilets grob hacken und dazugeben. Den Sugo mit Sumach, Harissa, Salz und Pfeffer würzen.

Angebratene Tintenfische zurück in den Topf legen und 10-15 Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen garen. Kleinere Tintenfische haben eine kürzere Garzeit und sollten deshalb nicht länger als 10 Minuten im Ofen bleiben. In der Zwischenzeit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tintenfisch-Arme 3-4 Minuten braten. Dabei salzen und etwas Chili und Rosmarin hinzufügen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 10.12.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen