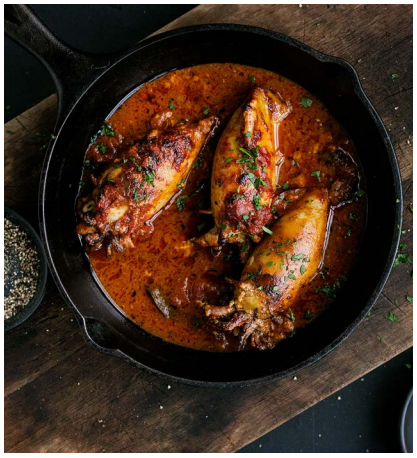
Gefüllter Tintenfisch



Zutaten für 4 Personen
Etwa 20 mittelgrosse Tintenfische, ausgenommen und gesäubert, Tentakel abgetrennt, aber beigelegt (Ihr Fischhändler erledigt das für Sie)

- 120 g frische oder gefrorene Erbsenkerne
- 3 Eiweiss
- 200 g rote Peperoni, in 5 mm Würfel geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehen, längs halbiert
- 2 EL kräftiges Olivenöl «extra vergine»
- 100 ml trockener Weisswein (z.B. Sauvignon Blanc)
- 400 ml Tomatensauce oder aus dem Glas
- 250 ml Fischfond
- 20 dünne Rosmarinzweige oder Zahnstocher

Zubereitung

Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen

Erbsen in kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren, dann abschütten.

Füllung zubereiten: 8 Tintenfische mit den Eiweiss in einem Blender zu kleinen Stücklein hacken. Erbsen, Peperoni und Frühlingszwiebel zugeben und weiter mixen, bis eine tatarähnliche Mischung entsteht.

Tintenfische füllen: Mit dieser Mischung die restlichen Tintenfische füllen, dabei oben etwas Luft frei lassen. Je ein Tentakel darüber legen und das Tintenfischpaket mit einem Rosmarinzweig oder Zahnstocher verschliessen. An einem Ende eine kleine Öffnung schneiden, aber klein genug, damit keine Füllung austreten kann.

Tintenfische garen: Eine grosse, ofenfeste Pfanne oder Form auf dem Herd erhitzen, darin die halbierten Knoblauchzehen in 2 EL Olivenöl dünsten. Tintenfische dazu geben und auf jeder Seite einige Minuten anbräunen. Wein zugiessen und verdampfen lassen. Tomatensugo und Fischfond zugeben, dann 20 Minuten im Ofen schmoren lassen. Mit einem Zahnstocher in die Mitte eines Tintenfischs stechen und Temperatur checken. Er soll sich heiss an den Lippen anfühlen. Herausnehmen und sofort servieren.