

# Rezept für gefüllten gebackenen Tintenfisch



## Zutaten

- 1 Knoblauchzehe und Petersilie
- Brot
- Kapern
- Schwarze Oliven
- Tintenfisch
- Calamari
- Ei
- Parmesankäse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl

## Zubereitung

1. Als Erstes müssen die Zutaten vorbereitet werden.
2. Eine Knoblauchzehe und Petersilie zusammenhacken, das Brot in Wasser einweichen, ausdrücken, raspeln
3. Die Kapern waschen, um überschüssiges Salz zu entfernen, und die schwarzen Oliven zerkleinern
4. Den gesäuberten Tintenfisch nehmen und die Tentakel in sehr dünne Stücke schneiden
5. Etwas Öl und eine Knoblauchzehe in eine Pfanne geben und kurz anbraten, dann den Knoblauch entfernen und die geschnittenen Tentakel hinzufügen
6. Wenn sie gebräunt sind, ein halbes Glas Weißwein dazugeben und verdampfen lassen
7. Nun das Brot, den gehackten Knoblauch und die Petersilie, die gehackten Oliven und die Kapern hinzugeben.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen
9. Wenn die Masse glatt ist, den Herd ausschalten und den Inhalt in eine Schüssel geben, das Ei und den Parmesankäse hinzufügen und alles miteinander vermengen
10. Nun sollten die Calamari gefüllt werden, man kann sich mit einem Spritzbeutel oder einem Teelöffel helfen
11. Achten Sie darauf, die Tintenfische nicht zu sehr zu füllen, denn das zarte Tintenfischfleisch könnte brechen und die Füllung während des Kochens herausspritzen lassen
12. Der Tintenfisch sollte mit einem Zahnstocher verschlossen werden
13. Legen Sie nun den Tintenfisch in eine Auflaufform, in die Sie zwei Esslöffel Olivenöl extra vergine und eine Knoblauchzehe gegeben haben

14. Ein halbes Glas Weißwein darüber gießen und bei 180 Grad 40 Minuten backen.
15. Nach der Hälfte der Garzeit mit einer Gabel einstechen, damit der Tintenfisch nicht zerbricht, und mit der ausgelösten Sauce beträufeln. Am Ende der Garzeit die gehackte Petersilie zum Garnieren verwenden. Die gebackenen, gefüllten Tintenfische sind fertig und können genossen werden.

**Guten Appetit!**