



Gefüllter Tintenfisch mallorquinischer Art

ZUTATEN

- - Tintenfische.
- - Hackfleisch.
- - Zwiebeln.
- - Knoblauchzehen.
- - Tomaten.
- - PaprikaOlivenöl.
- - Thank you for watching.

Zubereitung

1. Zubereitung Soße: Zwei der Zwiebeln fein hacken und mit zwei gehackten Knoblauchzehen in Olivenöl dünsten, klein geschnittene Tomaten und Paprika dazugeben, alles schmoren lassen und nach Belieben mit Weißwein und Brühe aufgießen, weitere 15 min dünsten lassen. Alles in eine Auflaufform geben. Es kann auch noch Rosmarin, Thymian und ähnlich leckere Gewürze zur Soße gefügt werden.
2. Zubereitung Tintenfische: Tintenfisch waschen und den Kopf und die Beine vom Körper entfernen. Sollten die Tintenfische nicht ausgenommen sein, dann die Tintenblase, Innereien und das Rückgrat entfernen. Die Körper beiseitelegen. Die Beinchen (Fangarme) fein hacken mit Hackfleisch, Ei, eingeweichtem Brötchen / Semmelbrösel, viel Petersilie, gehackter Zwiebel und Knoblauch mischen und zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Diese in eine Spritztüte füllen und die Tintenfische damit füllen. Mit einem Holzstäbchen verschließen und rundherum 5 min in Olivenöl golden anbraten. Die angebratenen Tintenfische auf die Soße in die Auflaufform geben und im Backofen ca. 30-40 min fertig garen lassen.
3. Dazu passen leckere Ofenkartoffeln mit Rosmarin oder frisches Weißbrot und Salat und ein großes Glas leckerer mallorquinischer Rotwein.