

Bioleks: Gefüllte Kalamari

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-gefuellte-kalamari

Zutaten:

- 4-8 Kalamari-Körper, je nach Größe ca. 700g
- 100g Krabben oder kleingeschnittene Garnelen
- 2 Scheiben altbackenes Weißbrot
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- 2 Eier
- ca. 2 EL Semmelbrösel
- 2 Gläser Weißwein
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Kalamari waschen, säubern und die federkielartigen Blätter, Fischbeine, herausziehen.

Die Krabben kurz mit kaltem Wasser überbrausen und gut abtropfen lassen.

Das Weißbrot in kaltem Wasser einige Minuten einweichen. Zwiebel und Knoblauch pellen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, kräftig trockenschütteln und fein hacken.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

In einem Pfännchen in 2 EL Öl die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten, abkühlen lassen und mit den fest ausgedrückten Brotscheiben, den Eiern, der gehackten Petersilie, den Krabben und Semmelbröseln vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kalamari mit dieser Mischung zu 2/3 füllen. Jeweils mit einem Zahnstocher die Kopföffnungen zustecken. Dann in einem flachen Bräter im restlichen Olivenöl von allen Seiten

leicht anbraten.

Mit Wein ablöschen, salzen, pfeffern und die Pfanne in den heißen Backofen schieben. Ca. 50 Minuten darin schmoren lassen. Falls es zu trocken wird, noch etwas Wein nachgießen.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 2.2.1996

Prominenter Gast: Witta Pohl