



**Zeitaufwand:**  
Gesamtzeit: 60 Minuten

### Zutaten pro Person:

- zwei frische Kalamares ca. 300 g
- 100 g Kabeljau (das ist hier der Rest vom großen Filet)
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Esslöffel Weckmehl
- 1 Ei
- ein paar getrocknete Tomaten kleingeschnitten
- etwas Weißwein
- Zitrone
- Zitronenabrieb
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- roter Paprika in Streifen
- eine klein gewürfelte Karotte
- ein Dose stückige Tomaten
- 100 g Spaghetti
- schwarzer Pfeffer
- Kreuzkümmel oder
- Raz-el-Hanoutetwas



## Calamaretti ripieni - gefüllte Kalamares

### Vorbereitung

- die Haut der Tuben abziehen
- den Kopf mit den Händen abtrennen, dabei zieht man auch gleich das Fischbein (Knorpel) aus der Tube, ausspülen, trocknen
- die Tentakel vom Kopf abschneiden. Den Kopf entsorgen

### Die Füllung

- den Kabeljau kleinwürfeln, ebenso ein Stück getrocknete Tomate
- ein Viertel der Zwiebel kleinschneiden, ebenso eine durchgepresste Knoblauchzehe zusammen mit dem Kabeljau, dem Esslöffel Weckmehl und dem Ei im Blitzhacker zu einer weichen Masse verarbeiten
- mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken (da passen auch etwas Kreuzkümmel oder Raz-el-Hanout dazu, aber mit Maß)
- mit einem Spritzbeutel werden nun die Tuben gefüllt, mit einem Zahnstocher verschlossen, ein kleiner Schnitt in die Tuben verhindert das Aufplatzen. Mit Zitronensaft beträufeln, im Kühlschrank bis zur weiteren Verwendung aufbewahren

### ... und weiter geht's

- die restliche Zwiebel kleinschneiden, mit der gewürfelte Karotte und dem kleingehackten Knoblauch in Olivenöl anbraten. Streifen von getrockneter Tomaten dazugeben, ebenso den in Streifen geschnittenen Paprika
- mit etwas Weißwein und den Dosentomaten ablöschen, abschmecken
- in eine Auflaufform geben. Die Tuben mit Olivenöl bestreichen und auf den Fond legen, die Tentakel dazu geben
- bei 160°C im Backofen, Ober- und Unterhitze, knapp 40 Minuten schmoren
- in der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen
- von der restlichen Füllung mit zwei Kaffeelöffel kleine Klösschen abstechen und mit reichlich Olivenöl ausbacken

### Finish

- die Tuben aus dem Backofen holen, auf einem Teller warmhalten
- die Soße abschmecken, in eine hohe Pfanne geben
- die Spaghetti aus dem Kochwasser direkt in die Soße geben, nochmal kurz erhitzen
- gut vermischen und auf einem tiefen Teller anrichten, die Fischklösschen nicht vergessen

Zurück zum Blog:  
[opaskitchen.blog](http://opaskitchen.blog)



Text und Bild  
© Reiner Rosenwald  
[www.opaskitchen.blog](http://www.opaskitchen.blog)  
[reiner.rosenwald@gmail.com](mailto:reiner.rosenwald@gmail.com)