



ALLES FISCH

GEFÜLLTE KALMARE NACH LIGURISCHER ART

Zutaten

- Für 4 Personen:
- Für die Kalmare:
- 8 Kalmare von jeweils 100 g
- 200 g Spinatblättern (Gewicht von gekochtem Gemüse)
- 3 ganze Eier
- 1 Handvoll Paniermehl



Nehmen Sie die Kalmare aus und entfernen Sie den Schulp, den Tintenbeutel und den Kopf, legen Sie jedoch die Tentakel beiseite. Waschen Sie sie gründlich ab, entfernen Sie die Flügel von den Tuben und lassen Sie sie mit den Tentakeln kurz in gesalzenem Wasser kochen.

In einer Schüssel vermischen Sie den gekochten und klein gehackten Spinat, die Eier, das Paniermehl, die zerkleinerten Flügel und Tentakel der Kalmare, den Parmesan-Käse, Salz und Pfeffer und einen Löffel natives Olivenöl.

Falls das Gemisch zu kompakt ist, können Sie es mit einigen Esslöffeln Milch verlängern. Füllen Sie die Tuben der Kalmare mit diesem Gemisch und verschließen Sie die Öffnungen mit einem Zahnstocher. In einem flachen Topf mit dickem Boden erhitzen Sie das Öl und dünsten Sie kurz die geschälten und in Scheiben geschnittenen Schalotten, fügen Sie die Kalmare hinzu und lassen Sie sie braun anbraten.

Gießen Sie sie mit Weißwein ab, geben Sie die gehackten Tomaten und die Petersilie hinein und lassen Sie das Ganze kochen (ca. 30 Minuten).

Würzen Sie mit Salz und Pfeffer und fügen Sie, falls erforderlich, ein wenig heißes Wasser oder Gemüsebrühe hinzu. Lassen Sie alles abkühlen und richten Sie auf jedem einzelnen Teller die in Scheiben geschnittenen Kalmare auf ihrer Soße an.