

Mit Gemüse gefüllte Calamari mit Weißwein-Soße, Reis

Für zwei Personen

Für die Calamari:

6 Calamari	2 Tassen Rundkornreis	1 Stange Porree
2 kleine Karotten	1 Petersilienwurzel	10 Cherrytomaten
500 ml Fischfond	1/8 Bund Dill	

Für die Sauce:

100 g Schmand	50 ml Weißwein	100 ml Fischfond
1/2 Bund Schnittlauch	1 kleine rote Zwiebel	Olivenöl, Salz

Für die Garnitur:

1/2 Bund Dill	1 Zitrone
---------------	-----------

Für die Calamari:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Reis waschen und in eine Auflaufform geben. Fischfond in einem Topf erhitzen, die Hälfte über den Reis gießen und für 15-20 Minuten in den Backofen geben.

Calamari säubern. Porree von der Wurzel befreien und sehr klein schneiden. Karotten und Petersilienwurzel von den Enden befreien, schälen und ebenfalls sehr klein schneiden. Dill klein schneiden. Etwas für die Sauce beiseitelegen.

Zerkleinertes Gemüse in die Calamari füllen. Gefüllte Calamari sowie Tomaten und Dill auf den Reis geben und mit dem restlichen Fischfond auffüllen. In den Ofen geben und nochmal ca. 10 Minuten im Ofen garen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und ganz fein schneiden. Schnittlauch ganz fein schneiden. Öl in der Pfanne leicht erhitzen, Zwiebeln mit Schnittlauch und Dill der Calamari (s.o.) andünsten. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen und mit Salz abschmecken. Schmand unterrühren.

Für die Garnitur:

Dill klein schneiden. Zitrone in Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sylvia Grob am 13. Februar 2023