

# Gefüllte Calamari in Tomaten-Soße mit Fregola sarda

## Für zwei Personen

### Für die Calamari:

6 mittlere Calamari-Tuben	ca. 12 cm	1 Zitrone, Saft
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer
Weißer Pfeffer		

### Für die oriental. Füllung:

100 g Kritharaki Reismudeln	200 g helles Toastbrot	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g naturbelassen Pistazien	2 EL Granatapfelkerne
2 EL Rosinen	50 g Feta	50 ml Marsala Wein
30 ml Granatapfelsirup	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Fenchelgrün
Gemahlener Zimt	Gemahlener Kreuzkümmel	Gemahlener Harissa
Gemahlener Piment	50 g Paniermehl	Öl, Salz

### Für die sardische Füllung:

3 Sardellen	$\frac{1}{2}$ Calamari, von oben	1 Zitrone
200 g helles Toastbrot	1 Knoblauchzehe	1 kleine rote Chilischote
50 g Pecorino	50 g helle Semmelbrösel	1 Bund glatte Petersilie
1 EL Kapern	50 g Pinienkerne	Ggf. etwas Fischfond
1 EL Fenchelsamen	Öl, Chili	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

250 ml passierte Tomaten	2 EL schwarze Oliven	1 Zwiebel
1 Zitrone	Basilikumblätter	2 TL Tomatenmark
50 ml Rotwein	50 ml Olivenöl	2 EL Zucker
Salz		

### Für die Fregola:

200 g Fregola sarda	1 Tomate	1 Bund glatte Petersilie
50 g Pecorino	Olivenöl	Salz

### Für die Calamari:

Die Tuben mit einem Löffel innen nachreinigen, auswaschen und trocknen. Mit Zitronensaft ausreiben, innen salzen und pfeffern.

Mit den beiden Massen, siehe unten, füllen, mit einem Zahnstocher verschließen, außen mit Salz und weißem Pfeffer würzen und in Olivenöl langsam braten. Dabei mehrfach wenden.

### Für die oriental. Füllung:

Reismudeln ca. 10 Minuten in gesalzenem Wasser vorkochen.

Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in Öl anschwitzen. Zwiebel abziehen, kleinhacken und dazugeben, genau wie Pistazien, Granatapfelkerne, Rosinen, Zimt, Kreuzkümmel, Harissa und Piment.

Alles umrühren und kurz andünsten. Marsala und Granatapfelsirup hinzufügen.

Brot zerpfücken und in kleinen Flocken dazugeben. Reismudeln und Feta dazugeben und zu einer homogenen Masse, pastös zubereiten, evtl.

Paniermehl hinzugeben. Minze und Fenchelgrün klein schneiden, zufügen und abkühlen lassen.

### Für die sardische Füllung:

Knoblauch abziehen und in Öl anschwitzen. Kapern, Pinienkerne, Chili und gemörserte Fenchelsamen zugeben. Sardellen kleinschneiden und hinzugeben.

Von den obigen Calamari 2 bis 3 Ringe abschneiden, kleinschneiden und hinzugeben. Pinienkerne zugeben, Brot zerpfücken, dazufügen genau wie den geriebenen Pecorino. Mit Salz, Zitrone

und Pfeffer abschmecken.

Eine pastöse Masse herstellen, ggfs. etwas Fischfond oder Gemüsefond zugeben. Evtl. mit Semmelbröseln binden. Chiliflocken dazu geben und nochmal abschmecken.

Zwiebel abziehen, in Olivenöl anschwitzen und etwas Zucker dazugeben.

Tomatenmark anrösten. Mit einer kleinen Menge Rotwein ablöschen und passierte Tomaten dazugeben. Oliven sehr klein schneiden, dazugeben und alles mit Salz und etwas Zitrone abschmecken.

3 Basilikumblätter klein schneiden und unterheben.

1 Basilikumblatt als Garnitur verwenden.

**Für die Fregola:**

Fregola sarda in gesalzenem Wasser al dente kochen.

Tomate entkernen, in kleine Würfel schneiden. Fregola abgießen und abschmecken, evtl. nachsalzen. Petersilie klein schneiden und gemeinsam mit Olivenöl hinzufügen. Pecorino reiben und dazugeben.

Reinhold Holtz am 18. September 2023