

Gefüllte Calamari mit Geflügelfarce / Kräuterreis / Weißweinsauce

Zutaten:

8 kleine bis mittelgroße Calamari (geputzt, ausgenommen, Tentakel gehackt)

etwas Olivenöl zum Anbraten

250 g Hühnerbrust (gut gekühlt)

1 Eiweiß

50 ml kalte Sahne

1 EL Schalotten (fein gehackt)

1 TL Petersilie (fein gehackt)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Prise Muskat

1 Schalotte (fein gewürfelt)

20 g Butter

200 ml trockener Weißwein

100 ml Geflügelfond

50 ml Sahne

etwas Zitronensaft

Salz und weißer Pfeffer

250 g Langkornreis oder Basmatireis

1 TL Butter

1 EL Petersilie (gehackt)

1 EL Schnittlauch (gehackt)

etwas Zitronenabrieb

Salz

Zubereitung:

Zuerst bereitet man die Farce zu. Die Hühnerbrust wird grob gewürfelt und zusammen mit dem Eiweiß in einen Mixer oder eine

Küchenmaschine gegeben. Unter langsamem Mixen lässt man die gut gekühlte Sahne einfließen, bis eine glatte, cremige Farce entsteht.

Wichtig ist, dass Fleisch und Sahne sehr kalt sind, damit die Masse nicht gerinnt. Nun werden die fein gehackten Schalotten, die klein geschnittenen Calamari-Tentakel, Petersilie, eine Prise Muskat sowie Salz und Pfeffer untergehoben. Die Farce sollte kräftig abgeschmeckt sein, da der Calamari selbst eher mild ist.

Gefüllte Calamari mit Geflügelfarce / Kräuterreis / Weißweinsauce

Die vorbereiteten Calamari-Tuben werden nun vorsichtig mit der Geflügelfarce gefüllt. Dabei sollte man darauf achten, dass noch etwas Platz bleibt, da sich die Füllung beim Garen leicht ausdehnt. Die Öffnungen werden mit einem Zahnstocher oder einem kurzen Holzspieß verschlossen. In einer großen Pfanne erhitzt man etwas Olivenöl und brät die gefüllten Calamari von allen Seiten leicht an, bis sie eine zarte, hellgoldene Farbe annehmen. Sie sollten nicht zu lange braten, da sie sonst zäh werden. Nach dem Anbraten werden sie aus der Pfanne genommen und warmgehalten.

Für die Weißweinsauce wird die fein gewürfelte Schalotte in etwas Butter glasig gedünstet. Anschließend löscht man mit dem Weißwein ab und lässt die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte einkochen, bevor man den Geflügelfond zugibt und nochmals einige Minuten sanft reduziert. Zum Schluss wird ein Schuss Sahne eingerührt, die Sauce mit Salz, weißem Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft abgeschmeckt und mit einem kleinen Stück kalter Butter aufgeschlagen, um ihr Glanz und Bindung zu verleihen.

Während die Sauce köchelt, wird der Reis in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung gegart. Nach dem Abgießen wird er mit einem kleinen Stück Butter, frischer Petersilie, Schnittlauch und etwas feinem Zitronenabrieb vermengt, sodass er einen frischen Kräutergeschmack erhält.

Zum Anrichten verteilt man den Kräuterreis auf vorgewärmten Tellern, setzt die gefüllten Calamari darauf und nappiert alles großzügig mit der samtigen Weißweinsauce. Ein paar frische Kräuterblätter oder ein Hauch Zitronenzeste runden das Gericht ab. Ein kühler trockener Weißwein, zum Beispiel ein Sauvignon Blanc oder ein Pinot Grigio, passt perfekt zu diesem feinen mediterranen Gericht.

Guten Appetit wünscht das MADZ Team



MADZ – DIE KOCHSHOW