



Lulas retheadas (gefüllter Tintenfisch)

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Vorbereitung: 20 Min.
Zubereitung: 50 Min.



2	Scheiben Toastbrot	in kaltem Wasser einweichen
40 g	Pinienkerne	in eine Pfanne ohne Fett rösten
2	Knoblauchz€ Saft	und
1	kleine Zwiebel	schälen und fein würfeln
1 Bund	Basilikum	waschen, trocken tupfen und Blättchen, bis auf einige zum garnieren, von den Stielen zupfen und grob hacken
		Brot ausdrücken und
200 g	Hackfleisch	sowie
1	Ei	und den gehackten Basilikum verkneten, mit
	Salz und Pfeffer	würzen
2	Tintenfischtuben à 200g	waschen, trocken tupfen und mit der vorbereiteten Masse füllen mit den
4	Holzstäbchen	zustecken
2 EL	Oliveneröl	Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen in einer Pfanne erhitzen du die Tintenfische darin rundherum goldbraun anbraten. In eine ofenfeste Form legen
3 dl	Gemüsebrühe	und
1 dl	Weisswein	dazugiessen und im Ofen ca. 30 Min. garen
1	Tomate	waschen und vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und Fruchtfleisch fein würfeln.
		Tintenfischtuben herausnehmen und warm stellen
1 TL	Speisestärke	Fond in einer Pfanne aufkochen mit kaltem Wasser glatt rühren und Fond damit binden kurz aufkochen und mit
	Salz und Pfeffer	abschmecken
40 g	Rosinen	und die gerösteten Pinienkernen zufügen
		Tintenfischtuben in Scheiben schneiden und auf 4 Tellern anrichten, mit etwas Sauce beträufeln, mit restlichen Basilikumblättern und den Tomatenwürfeln garnieren. Rest der Sauce dazureichen.