



Exquisit Toskanisch
Der Herbst und die Aromen der Tradition

**GEGRILLTE KALMARE MIT KÜRBISFÜLLUNG
UND PETERSILIENSAUCE**

ZUTATEN

- Kalmare von Arbi 400g-Packung
- 200g Kürbis der Qualität Hokkaido
- 20g Parmesankäse, 24 Monate gereift
- Natives Olivenöl extra nach Geschmack
- 2 Anchovis, in Öl eingelegt
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Semmelbrösel
- 1 Bündel Petersilie
- 2 Scheiben Brot
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

FÜR DIE SAUCE

- 1 kleines Bündel Petersilie
- 200g natives Olivenöl extra
- 100g Semmelbrösel
- eine halbe Knoblauchzehe



Erhältlich in den
Tiefkühlregalen
bei Coop.



1 Die Kalmare unter fließendem kaltem Wasser auftauen, die Tentakel abschneiden und beiseitestellen. Den Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, die Sardellen hinzufügen und einige Minuten kochen lassen.

2 Schalen und Kerne vom Kürbis entfernen, den Kürbis in kleine Stücke schneiden und in eine Pfanne geben. Mit einem Deckel abdecken und 15 Minuten lang kochen, dabei ein halbes Glas Wasser hinzufügen. Falls erforderlich, während des Kochens noch etwas Wasser hinzufügen. Wenn der Kürbis weich geworden ist, die Tentakel hinzufügen und weitere 3 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Abkühlen lassen und alles zusammen mit dem Parmesan, dem Öl, der Petersilie, den Semmelbröseln und einer Prise Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. Mit dem Mixer zubereiten, bis eine homogene Mousse entsteht. Die Mischung in einen Spritzbeutel geben und die Kalmare damit füllen. Verschließen Sie die Enden mit einem Zahnstocher.



4 Die Brotscheiben in zwei Hälften teilen und von beiden Seiten rösten. Einen Grill vorheizen und die Kalmare bei mittlerer Hitze 3 Minuten pro Seite garen.

5 Getrennt davon die Petersiliensauce zubereiten. Eine halbe Knoblauchzehe, 200g Öl, die gesäuberte Petersilie und die Semmelbrösel in einen Mixer geben. Mixen, bis eine homogene Sauce entsteht. Die gefüllten Kalmare auf dem Brot anrichten, mit einem Teelöffel der Sauce beträufeln und servieren.