



Hof Künne GmbH & Co. KG | Krevinghausener Straße 1 | 49577 Eggermühlen

Telefon: 0176 - 1166 9993  
kontakt@hof-kuenne.de  
www.hof-kuenne.de

## Gefüllte Calamari mit Hof Künne Rapsöl

### Zutaten

1 Zwiebel (fein geschnitten, klein)  
3 Tomaten (gewürfelt)  
2 Scheibe(n) Weißbrot, entrindet  
100 g Feta  
2 Zweig(e) Minze (fein gehackt)  
1 Ei  
75 g Parmesan (frisch gerieben)  
Salz  
Pfeffer  
Natives Rapsöl

### Zubereitung

Tentakeln und Tuben trennen. In Salzwasser etwa 60-90 Min weich kochen. Ein Korken im Kochwasser kann helfen den Kalmar zarter zu machen.

Zwiebel mit Rapsöl anbraten, Tomaten einrühren und 5-10 min kochen. Brot, Käse und geschmorte Tomaten dazu geben. Minze und Ei unterziehen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig abschmecken.

Tuben füllen und im Backofen bei 200 °C 8-10 min backen. Lauwarm zu Tisch bringen und mit Hof Künne nativem Rapsöl beträufeln.

