



Bratwurst in Calamares, tönt das für Sie ungewohnt? Unbedingt probieren, schmeckt super!

Gefüllte Tintenfisch-Spiesse

🕒 35 Min. + 6 Min. grillieren

2 EL Aceto balsamico bianco
3 EL Olivenöl
¾ TL Salz
1 Melone (z. B. Charentais)
500 g Wassermelone
1 roter Chili

Aceto, Öl und Salz verrühren. Melonen schälen, Kerne entfernen, in ca. 5 cm grosse Stücke schneiden. Chili entkernen, in Ringe schneiden, alles zur Sauce geben, mischen.

400 g tiefgekühlte Calamares
(z. B. Arbi), aufgetaut

Calamares innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen.

2 Schweinsbratwürste
(z. B. Luganighe, ca. 280 g)
2 Zweiglein Rosmarin
1 EL Limettensaft
wenig Pfeffer
4 Metall- oder Holzspiesse

Würste längs einschneiden, Brät herausdrücken. Rosmarin grob schneiden, mit Limettensaft und Brät mischen, würzen. Masse in einen Einweg-Spritzsack füllen, eine ca. 1 cm grosse Ecke abschneiden. Calamares mit der Wurstfüllung füllen, mit den Tentakeln an die Spiesse stecken.

2 Limetten
3 EL Olivenöl
3 EL Kapern
2 Bundzwiebeln mit dem Grün
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Limetten heiss abspülen, trocken tupfen, Schale abreiben, ganzen Saft auspressen, mit Öl verrühren. Kapern abspülen, Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, unter die Sauce mischen, würzen.

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Spiesse zugedeckt über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 3 Min. grillieren. Kapernsauce über die Spiesse verteilen, Melonensalat dazu servieren.

Portion (¼): 645 kcal, F 50 g, Kh 18 g, E 29 g