



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Kalamari mit Pilze

### Mantarlı Kalamar



1 kg Kalamariringe  
1 Schale Pilze (½ kg)  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
3 Spitzpaprika  
3 Tomaten  
4 EL Öl  
1 EL Essig  
1 KL Oregano  
1 KL Pfeffer  
1 KL Salz  
Für die Oberfläche:  
1 Glas geriebener Schnittkäse

- # In einem Topf Öl erhitzen, klein gehackte Zwiebel und anschliessend klein gehackte Knoblauch hinzugeben.
- # Sobald die Zwiebel gelblich gedünstet sind, dann die klein gehackten Paprika hinzugeben und weich dünsten.
- # In ein paar Stücke geschnittene Pilze und Kalamari hinzugeben. Dünsten bis die Kalamari hart werden.
- # Die geschälten und quadratisch zugeschnittenen Tomaten hinzugeben. Nach 5 Minuten Essig, Oregano, Pfeffer und Salz hinzugeben.
- # Nach einer kurzen Zeit vom Herd nehmen und warten bis der Dampf entwichen ist.
- # In eine Hitzebeständige Backform einfüllen, ebnen und mit geriebenem Käse bestreuen.
- # Im zuvor auf 190 Grad vorgeheizten Backofen backen bis der Käse schmilzt und rosarot wird.

**Tipp:** Tiefgefrorene Kalamarringe kann man im Supermarkt erwerben.