AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	60 Min.	ganzjährig	Italien

TINTENFISCH AN TOMATENSAUCE



Rezept: eatsmarter.de, 17. 4. 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Leider können wir den feinen Duft von Meer und Tomate nicht vermitteln, den dieses Rezept verströmt. Als Zutaten eignen sich Penne oder auch getoastes Brot.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

400 g	Tintenfisch	1 Zehe	Knoblauch
250 g	Tomaten	0.8 dl	Weisswein
50 g	Oliven, entsteint	0.8 dl	Tomatensaft
50 g	Kapern	2 Zw	Basilikum
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Chitinplatten herausziehen und alle Häute entfernen. Anschliessend gründlich abspülen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Im Dampfkochtopf ohne Zutaten 30 Min. weichkochen.
2. Unterdessen Tomaten rüsten, vierteln, entkernen und grob hacken. Kapernäpfel halbieren. Oliven entkernen. Knoblauch fein hacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Calamari darin bei grosser Hitze portionenweise unter Wenden anbraten. Mit Pfeffer würzen. Knoblauch in die Pfanne geben und kurz mit andünsten. Calamari aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen.
4. Bratfett in der Pfanne mit Weisswein ablöschen. Oliven, Kapern, Tomaten und Tomatensaft in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 1 Min. köcheln lassen.
5. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Basilikum und Calamari in die Sauce geben und erneut kurz aufkochen. Abschmecken. Bei mittlerer Hitze weitere 2-3 Min. schmoren.