

Tintenfischsugo



Zutaten für drei Personen:

300 g TK Calamari-Tuben oder
2-3 frische Calamari-Tuben

Saft von 1 Zitrone

400 ml geschälte Tomaten aus
der Dose

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

2 EL Olivenöl

1 Prise Zucker

200 ml Weißwein

75 ml Fischfond

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL fein gehackte Petersilie

1. Tiefgekühlte Calamari schonend auftauen. Die Calamari säubern, waschen, trocknen. Die Tuben in schmale Ringe oder kleine Stückchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zirka eine Stunde im Kühlschrank marinieren.

2. Schalotten schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

3. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. 2 EL Tomatenmark, Tomaten, Zucker, Knoblauch zugeben, leicht anschwitzen und dann mit dem Weißwein aufgießen. 75 ml Fischfond zugeben.

4. Die Calamari samt Marinade untermischen und zugedeckt bei kleinster Hitze 60 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren. Immer wieder nachsehen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und optional mit Petersilie bestreuen.

Hinweise:

Soll das Ragout etwas schärfer sein, schmort man eine halbe frische, fein gehackte (aber entkernte) Pfefferschote mit.

Wird zusammen mit Reis oder Nudeln serviert.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 300 min, Grundrezepte, Nudelsaucen, Meeresfrüchte, Tintenfisch, mediterran

Rezept: Kerstin, Foto: Walter
Stand 17.01.2023