Baby-Tintenfisch mit Tomaten und Chili

Mit dem Rezept für Baby-Tintenfisch mit Tomaten und Chili lässt sich Tintenfisch auf ganz besonders leckere Weise zubereiten, die mit Sicherheit gut ankommt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,2 h

Zutaten

2 EL	Olivenöl
3 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Chilischoten
400 g	Tintenfische
3 EL	Weißwein
2 Stk.	Tomaten
4 EL	Tomatensauce
8 Stk.	Basilikumblätter
4 Scheiben	Brot

Zubereitung

1. Für den Baby-Tintenfisch mit Tomaten und Chili als erstes einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Eiswürfel in eine Schale geben und mit kaltem Wasser übergießen. Danach die Tomaten in das kochende Wasser geben, für etwa eine bis zwei Minuten darin lassen. Anschließend herausnehmen und sofort in das kalte Wasser legen. Die Tomaten kurz darin lassen, danach herausnehmen und die Haut abziehen. Als nächstes die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

2. Dann Knoblauch schälen und in feine Würfel hacken. Nun die Chillischoten waschen, das Gehäuse entfernen und in sehr feine Ringe schneiden. Danach den Tintenfisch gründlich unter fließendem Wasser reinigen, abtropfen lassen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Danach Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen.

3. Als nächstes den Knoblauch und die Chillis dazugeben und für ein bis zwei Minuten bei

mittlerer Hitze braten lassen. Nun den Tintenfisch zufügen und für etwa zehn Minuten köcheln lassen, bis der Tintenfisch eine weiße Farbe annimmt. Jetzt den Wein zugeben und auf hoher Hitze für etwa fünf Minuten köcheln lassen.

4. Nun Hitze wieder reduzieren, die Tomatenwürfel zugeben und für weitere drei bis vier Minuten köcheln lassen. Danach Salz und Pfeffer zugeben und verrühren. Als letztes die Basilikumblätter in die Pfanne geben, einrühren und zwei Minuten köcheln lassen.

5. Die Tintenfische auf Tellern anrichten, mit der Sauce und etwas Olivenöl beträufeln und gleich heiß servieren.

Tipp

Zu den Baby-Tintenfisch mit Tomaten und Chili passt frisches, knuspriges Brot als Beilage sehr gut. Doch auch Kartoffelecken oder Reis eignen sich sehr gut. Ein gut gekühltes Glas Weißwein rundet das Gericht perfekt ab.