

Calamari in Tomatensauce

Die Calamari in Tomatensauce kommen aus der italienischen Küche. Das mediterrane Rezept bringt Abwechslung in den Speiseplan.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

500 g	Tintenfischtuben
2 Stk.	Zwiebel (mittelgroß)
2 Stk.	Knoblauch
1 Stk.	Chilischote
50 g	Oliven (entsteint)
2 EL	Tomatenmark
1 Dose	Tomatenstücke (400 g)
1 Stk.	Lorbeerblatt
2 EL	Kapern
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

1. Für die **Calamari in Tomatensauce** die Calamari waschen und zirka 2 cm breite Ringe schneiden. Die Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote zerkleinern. Die Oliven und Kapern in Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili glasig dünsten. Das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Die Calamari untermengen, Tomaten, Lorbeerblatt und Thymian hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel etwa 25 Minuten garen lassen. Je nach Konsistenz mit ein wenig Wasser aufgießen.

3. Die Kapern und Oliven zugeben und weiter 10-15 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
Zuletzt noch einmal abschmecken.

Tipp

Zu den Calamari in Tomatensauce passt Weißbrot, Reis aber auch Nudeln.