

Tintenfisch-Eintopf

Der Tintenfisch-Eintopf ist eine schmackhafte mediterrane Speise. Das Rezept gelingt mit wenig Aufwand.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

500 g	Tintenfische (küchenfertig)
2 Stk.	Zwiebel (mittelgroß)
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Chilischote
2 EL	Tomatenmark
400 g	Tomaten
1 Stk.	Karotte
2 Zweige	Thymian
1 Stk.	Lorbeerblatt
100 g	Oliven (schwarz, entsteint)
2 EL	Kapern
1 Handvoll	Petersilie gehackt
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Tintenfisch-Eintopf** die küchenfertigen Tintenfische waschen und in zirka 2 cm breite Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und zerhacken. Die Chilischote und Karotte zerkleinern.
2. Die Zwiebeln, Knoblauch und Chili in erhitztem Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark und Karotten zugeben und kurz mitbraten. Nun die Calamari und Tomaten zugeben.aufkochen

lassen Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel mit geringer Hitze zirka 25 Minuten köcheln lassen. Mit Wasser aufgießen, sollte der Eintopf zu dick werden.

3. Jetzt die grob gehackten Kapern, gehackte Petersilie und in Scheiben geschnittenen schwarzen Oliven hinzugeben. Weitere 10 Minuten garen lassen. Abschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Zum Tintenfisch-Eintopf Ciabatta, Weißbrot oder Reis servieren.