

Calamari con pisilla

Zutaten:

500 g Tintenfische (*Calamari* oder *Seppie*), tiefgefroren und in Streifen geschnitten, 1 grosse Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 3 frische Salbeiblätter, 250 g frische Tomaten (oder eine 1/2 kleine Dose), 5 El. Olivenöl, 1 Tasse trockenen Weisswein, Salz, schwarzer Pfeffer, 300 g ausgehülste Erbsen,, frisch oder tiefgefroren,

Zubereitung:

Die Tintenfische auftauen lassen, kurz waschen und trockentupfen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Petersilie und Salbei waschen, trockentupfen und getrennt feinhacken. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren und Stielansätze sowie Kerne entfernen (Dosentomaten abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken). In einer Kasserolle 4 Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Zwiebelringe darin glasig dünsten, den Knoblauch und die Hälfte der Petersilie hinzufügen. Den Tintenfisch in die Kasserolle geben und bei starker Hitze kochen lassen. Nach 5 Minuten den Wein angiessen und unter Rühren fast ganz verdampfen lassen. Dann die Tomaten untermischen und alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Fisch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 50 Minuten kochen lassen. Frische Erbsen ca. 20 Minuten, tiefgefrorene ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem gehackten Salbei in die Kasserolle geben und mit den Tintenfischen weichkochen. Vor dem Servieren noch 1 Esslöffel Olivenöl und die restliche Petersilie untermischen. Dazu passt sehr gut Naturreis und ein trockener Weisswein, z.B. Frascati

Tintenfisch-Salat

Zutaten:

500 g Tintenfischringe (tiefgekühlt), 1 Knoblauchzehe, Saft einer Zitrone, 1 Tl. Senf, Salz, Pfeffer, 5 El. Olivenöl, 2 enthäutete Fleischtomaten, 1 rote Zwiebel, 100 g schwarze oder grüne Oliven, Petersilie,

Zubereitung:

Tintenfisch auftauen lassen, in Salzwasser zum Kochen bringen, ca. 15 Minuten kochen lassen, abgiessen, etwas abkühlen lassen. Knoblauch zerdrücken mit dem Saft der Zitrone verrühren, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und das Öl darunterschlagen den noch warmen Tintenfisch in die Marinade geben, durchziehen lassen. Fleischtomaten vierteln, Zwiebel abziehen, in feine Scheiben schneiden beide Zutaten unter den Tintenfisch heben den Salat auf Teller anrichten, mit Oliven und Petersilie anrichten.

Tintenfisch in Tomatensoße

Zutaten:

Zubereitung:

1 kg tiefgekühlte Tintenfischringe auftauen lassen und abspülen. In ca. 5 El. Olivenöl anbraten und noch ca. 10 Min. dünsten, 3 gepreßte Knoblauchzehen hinzufügen, kurz anschwitzen lassen und nun 1 Dose Tomatenstücke, oder ca. 500 gr. frische Tomaten (enthäutet und gewürfelt) begeben. ca. 125 ml (1/8 l) trockenen Weißwein hinzugießen. Den Topf schließen und den Tintenfisch bei milder Hitze garziehen lassen. Zum Schluß, wird noch mit Thymian, Basilikum, Pfeffer und Salz pikant abgeschmeckt. 1/2 Bund Petersilie abspülen, hacken, kurz vor dem Servieren darüber streuen. Wenn man den Tintenfisch vorher in mundgerechte Stücke schneidet, paßt dieses Rezept gut zu Pasta. Ansonsten, reichen ein frisches Baguette und ein Salat, als Beilage.