

Tintenfisch in Tomatensauce

Spanien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 600g gefrorene Tintenfischringe
- 800g gehackte Büchsentomaten
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Tomatenmark (aus der Tube)
- ca. 12 entsteinte Oliven
- 400g Langkornreis (2 grosse Tassen)
- Salz
- Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- 1 Prise Zucker
- Zitronensaft
- 1dl Rotwein
- frische Petersilie
- Thymian

Vorbereitung:

- Den Tintenfisch auftauen und mit Küchenpapier sehr gut trocknen. Dann mit Zitronensaft beträufeln.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden
- Petersilie hacken.
- Die Oliven in Scheiben schneiden

Zubereitung:

- In der Bratpfanne das Olivenöl gut erhitzen, die Tintenfischringe begeben und heiss anbraten, bis sie ganz leicht braun werden. Deckel drauf, weil's spritzt!
- Zwiebeln und Knoblauch begeben und glasig dünsten. Ebenso je nach Schärfewunsch etwas scharfes Paprikapulver.
- Die gehackten Tomaten begeben. Die Hitze reduzieren und mit gelegentlichem Umrühren ca. 20 Minuten köcheln.
- Wenn die Sauce während des Kochens zu dick wird, mit Wasser verdünnen.
- Dazwischen das Tomatenmark, die kleine Prise Zucker, die Oliven und den Wein begeben und salzen und pfeffern. Kurz vor Schluss den Thymian und die Petersilie unterrühren.
- Als Beilage parallel dazu den Reis mit doppelter Menge Wasser langsam kochen.

Tipp:

- Alternativ zum weissen Reis schmeckt auch weisses Baguette-Brot vorzüglich dazu. Die Baguette-Scheiben können auch im Backofen leicht angebraten werden.
- Italienische Version: Breitbandnudeln statt Reis

- Wenn gerade kein Thymian im Garten wächst, können auch andere frische mediterrane Gewürze wie Salbei verwendet werden.

