Tintenfisch mit Tomate



Vorbereitungszeit: 40 min
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

- Etwas EVO-Öl:
- Etwas Petersilie:
- Etwas Pfeffer:
- Frischer Tintenfisch: 1 kg
- Knoblauch: 2 Zehen
- Zwiebel: 1

Vorbereitung

Die Tintenfische unter fließendem Wasser säubern, wobei die Augen und der mittlere Teil in der Nähe der Tentakel mit einem Messer zu entfernen sind.
Das Öl in eine Pfanne geben, die dünn geschnittene Zwiebel, die ganzen und geschälten Knoblauchzehen, einen Zweig Petersilie, die **Pomìto Passierte Tomaten** und den Tintenfisch hinzugeben. Auf sehr niedriger Flamme und abgedeckt simmern lassen, wobei der Tintenfisch von Zeit zu Zeit gedreht wird, um ihn gleichmäßig auf allen Seiten zu garen.
Nicht salzen, da der Tintenfisch bereits einen guten Eigengeschmack hat. Die Garzeiten sind nur ungefähre Angaben, da sie von der Größe des Tintenfischs abhängen. Um den Garzustand zu überprüfen ist eine Gabel in den Tintenfisch einzustecken: Wenn sie leicht eindringen kann, ist der Tintenfisch gar, ansonsten muss er noch ein wenig weiter kochen.
Zum Schluss eine Prise Pfeffer und ggf. eine Prise Salz dazugeben.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

L+ Passierte Tomaten 300 gr

