

Rezept

Calamari auf Zucchini-Tomaten-Gemüse

Ein Rezept von Calamari auf Zucchini-Tomaten-Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Baby-Calamares (Tuben; küchenfertig)	2 Tomaten
1 kleiner Zucchini (ca. 150 g)	1 Knoblauchzehe
30 g schwarze Oliven (entsteint)	3 EL Olivenöl zum Braten
Salz	Pfeffer
1 EL Zitronensaft	2 Stängel Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 19 g F, 22 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Calamari in einem Sieb gründlich waschen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Tomaten waschen, vierteln, von den Stielansätzen befreien, entkernen und würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und quer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Oliven abtropfen lassen und halbieren.
2. In einer Pfanne 1 ½ EL Öl erhitzen. Die Calamari darin bei mittlerer bis großer Hitze unter Wenden 2-3 Min. kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Calamari herausnehmen und warm halten.
3. Zucchini zusammen mit dem übrigen Öl (1 ½ EL) in die Pfanne geben, ca. 2 Min. unter Wenden anbraten. Tomatenwürfel und Oliven zufügen und ca. 1 Min. mitdünsten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
4. Calamari auf das Gemüse legen und noch ca. 2 Min. bei kleiner Hitze offen ziehen lassen. Inzwischen das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Calamari mit dem Gemüse auf zwei Tellern anrichten, mit dem Basilikum bestreuen und servieren.