

Rezept

Italienische Marinara-Sauce mit Pulpo

Ein Rezept von Italienische Marinara-Sauce mit Pulpo, am 13.04.2024

Zutaten

200 g Tintenfischtuben (tiefgekühlt)	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
120 ml Weißwein	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
80 g Tomatenmark	1 TL getrockneter Oregano
1 EL getrocknetes Basilikum	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 11 g F, 11 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die tiefgekühlten Tintenfischtuben in 500 ml warmes Wasser legen und in ca. 20 Min. auftauen lassen. Danach herausnehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Tuben längs halbieren und quer in 5 mm breite Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Öl in einer Schmorpfanne erhitzen. Tintenfisch, Zwiebel und Knoblauch darin bei starker Hitze ca. 2 Min. unter Rühren anbraten. Mit Wein ablöschen, aufkochen und ca. 3 Min. stark kochen lassen. Tomaten und Tomatenmark einrühren. Die Sauce mit Oregano, Basilikum, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze noch ca. 5 Min. kochen lassen. Dazu passen Röhrennudeln wie Tortiglioni.