

Rezept

Schnelle Tintenfischringe mit Gemüse

Ein Rezept von Schnelle Tintenfischringe mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

200 g TK-Tintenfischringe (naturell)	1 weiße Zwiebel (ca. 150 g)
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)	50 ml Gemüsebrühe
150 g TK-Erbsen	3 EL Ayvar (Paprikapüree, aus dem Glas)
Salz	Pfeffer
2 EL TK-Basilikum	1 EL Aceto balsamico
1 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Tintenfische in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und längs in feine Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen und beides darin 3 Min. dünsten.
2. Die Tomaten dazugeben und leicht zerdrücken. Die Brühe angießen, Erbsen und Tintenfischringe unterrühren. Mit Ayvar, Salz und Pfeffer würzen und alles bei mittlerer Hitze 8-10 Min. kochen lassen.
3. Basilikumblättchen, Essig und Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.