

Rezept

# Schnelle Tintenfischringe mit Gemüse

Ein Rezept von Schnelle Tintenfischringe mit Gemüse, am 25.04.2024

## Zutaten

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