Rezept

Tintenfisch-Spirelli mit Peperoncini

Ein Rezept von Tintenfisch-Spirelli mit Peperoncini, am 12.10.2024

Zutaten

- **4** große küchenfertig vorbereitete Kalmare (à ca. 250 g)
- **2** Frühlingszwiebeln
- **2 Stängel** Petersilie
- **3** getrocknete Peperoncini
- frisch gemahlener Pfeffer
- **2 EL** Wermut
- **2 Stangen** Staudensellerie
- **2** Fleischtomaten
- **3** junge Knoblauchzehen
- **4 EL** Olivenöl
- Salz
- **80 ml** Weißwein
- Olivenöl extra vergine zum Beträufeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 12 g F, 34 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Kalmaretuben an einer Seite der Länge nach aufschneiden und aufklappen. Eventuell Reste des Innenlebens auskratzen und die Tuben längs in ca. 2 mm dünne, lange Streifen schneiden. Die Köpfe putzen und halbieren.

2. Den Staudensellerie waschen, putzen, entfädeln und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Stielansätze und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, von sprödem Grün befreien und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese hacken.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Tintenfischstreifen zusammen mit dem Knoblauch und dem Sellerie in die Pfanne geben und ca. 3 Min. bei großer Hitze braten. Dann die Peperoncini zerkrümeln und dazugeben, alles salzen und pfeffern. Die Tintenfischköpfe in die Pfanne geben.

4. Die Tintenfische mit Weißwein und Wermut ablöschen, die Tomatenstücke, die Frühlingszwiebeln und die Petersilie dazugeben und den Pfanneninhalt gut durchschwenken. Probieren, ob die Tintenfische schon weich genug sind, wenn nicht, alles noch 1-2 Min. weitergaren.

5. Die Tintenfisch-Spirelli nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Teller verteilen und mit gutem Olivenöl beträufelt servieren.