

Rezept

Tintenfisch mit Artischocken

Ein Rezept von Tintenfisch mit Artischocken, am 20.04.2024

Zutaten

700 g küchenfertige Tintenfischbeutel	4 Knoblauchzehen
2 Sardellenfilets in Öl	je 2 Zweige Oregano und Thymian
4 EL Olivenöl	1/8 l trockener Weißwein (z. B. Vermentino)
50 g Tomatenpüree (aus der Flasche oder dem Tetrapack)	Salz
6 kleine Artischocken	Pfeffer
1 EL Pinienkerne	3-4 EL Oliven (am besten Taggiasca-Oliven)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Tintenfische waschen und, falls nötig, das durchsichtige feste Fischbein aus den Beuteln ziehen. Tintenfische in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und ohne Stiele hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Tintenfischringe mit Kräutern und Knoblauch darin andünsten. Die Sardellen untermischen. Weißwein und Tomatenpüree dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Min. schmoren. Dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit (Wasser oder Wein) angießen.
3. Nach etwa 30 Min. die äußeren Blätter von den Artischocken abzupfen (so viele, bis sie sich am unteren Ende leicht beißen lassen). Die Blattspitzen abschneiden, die Stiele etwa 5 cm lang stehen lassen und schälen. Die Artischocken halbieren und eventuell das Heu herauschneiden. Die Artischocken mitsamt den Stielen der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und mit den Oliven unter das Tintenfischragout rühren. Noch 12-15 Min. schmoren, bis Tintenfische und Artischocken weich sind.
4. Inzwischen die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Das Tintenfischragout abschmecken und mit den Pinienkernen bestreut servieren. Dazu passt frisches Weißbrot.