

## Rezept

# Tintenfisch mit Tomaten

Ein Rezept von Tintenfisch mit Tomaten, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Tintenfischtuben (küchenfertig)	<b>2</b> Zwiebeln
<b>3</b> Knoblauchzehen	<b>1</b> rote Peperoni
<b>100 g</b> schwarze Oliven	<b>3 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>3</b> Dosen Tomaten (à 400 g)
<b>3 EL</b> Kapern	<b>1 Bund</b> Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Die Tintenfische waschen, aufschneiden und in Streifen schneiden, dabei evtl. das Fischbein entfernen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Peperoni waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Oliven entsteinen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tintenfisch darin portionsweise ca. 3 Min. anbraten. Herausnehmen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni in dem Bratöl anbraten, Tomaten zugeben und bei starker Hitze ca. 10 Min. dickflüssig einkochen lassen. Oliven mit Tintenfischen und Kapern in der Tomatensauce erwärmen, 5 Min. ziehen lassen. Petersilie waschen und trocknen, die Blättchen in Streifen schneiden und unterheben. Mit Weißbrot servieren.