

Rezept

Tintenfischpfanne mit Knoblauchbrot

Ein Rezept von Tintenfischpfanne mit Knoblauchbrot, am 20.04.2024

Zutaten

400 g kleine Tintenfischchen	250 g Kirschtomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	4 Stängel Oregano
4 Stängel Basilikum	1 große Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	6 Scheiben Baguette
1 EL schwarze Oliven	100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Fischfond)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 21 g F, 41 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Tintenfischchen waschen und trocken tupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Dicke Stücke längs halbieren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blätter abzupfen. Die Basilikumblätter beiseitelegen, die restlichen Kräuter fein hacken. Den Knoblauch schälen.
2. Die Pfanne erhitzen und 1 EL Öl hineingeben. Die Baguettescheiben darin auf beiden Seiten knusprig braten, herausnehmen und mit dem Knoblauch einreiben.
3. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Die Tintenfischchen und die Frühlingszwiebeln hineingeben und unter Rühren ca. 2 Min. braten. Die Kräuter und die Tomaten dazugeben und kurz mitbraten. Die Oliven hinzufügen und den Wein dazugießen. Einmal kräftig aufkochen.
4. Die Tintenfischchen mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken und mit den Knoblauchbroten servieren.