

Rezept

Tomaten-Tintenfisch-Suppe mit Rucola-Öl

Ein Rezept von Tomaten-Tintenfisch-Suppe mit Rucola-Öl, am 28.06.2026

Zutaten

400 g kleine küchenfertige Tintenfischtuben oder TK-Kalmare	1 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel	500 g vollreife Tomaten
1 rote Chilischote	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Oregano	1 Zweig Rosmarin
8 EL Olivenöl	1 Zweig Salbei
½ l Gemüsebrühe (Instant)	125 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
Salz	1 Handvoll Rucola
2 Scheiben Weißbrot	schwarzer Pfeffer
	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Die Tintenfischchen kalt abspülen und abtropfen lassen. Tiefgekühlte Kalmare nach Packungsangabe auftauen lassen. Den Sellerie waschen und die Enden abschneiden. Fäden, die sich dabei lösen, abziehen. Die Stange und das zarte Grün fein hacken. Die Tomaten häuten und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen und ohne Samen ebenfalls fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Nadeln und Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
3. In einem Suppentopf 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chili, Sellerie und Kräuter darin 2-3 Min. andünsten. Die Tintenfischchen dazugeben und ebenfalls 1-2 Min. andünsten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen, die Tomaten einrühren und alles zum Kochen bringen, dann bei halb aufgelegtem Deckel 30-40 Min. köcheln lassen, bis die Tintenfischchen weich sind.
4. Inzwischen für das Rucola-Öl den Rucola von welken Blättern und dicken Stielen befreien, waschen, gründlich trocken schütteln und grob hacken. Den Rucola dann mit 4 EL Olivenöl fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Weißbrotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren rundum knusprig braun rösten.

6. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und in vier Suppenteller verteilen. Jeweils mit etwas Rucolaöl beträufeln und mit einigen Brotwürfel bestreuen. Sofort servieren.