Rezept

Tortiglioni mit Tintenfisch

Ein Rezept von Tortiglioni mit Tintenfisch, am 30.05.2025

Zutaten

400 g	küchenfertige Tintenfischtuben (Kalmare; frisch oder TK)
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
	Zucker
30 g	kleine schwarze Oliven (z. B. Taggiasca-Oliven)
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
	Salz
75 ml	Weißwein (ersatzweise Wasser + 1 EL Zitronensaft)
	Chiliflocken
½ Bund	Petersilie
250 g	Tortiglioni (ersatzweise Calamarata)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 955 kcal, 31 g F, 51 g EW, 106 g KH

Zubereitung

1. Tintenfische gegebenenfalls auftauen lassen. In einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Tuben in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden und diese nochmals gründlich trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln.

2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Tintenfische darin unter gelegentlichem Rühren leicht braun anbraten. Dann salzen, pfeffern und mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

3. Die Zwiebeln in das verbliebene Öl geben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten, gegen Ende den Knoblauch unterrühren. Mit Wein oder derselben Menge Wasser und Zitronensaft ablöschen.

4. Die Tomaten und die Tintenfische zugeben, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 30 Min. schmoren lassen, dabei zwischendurch umrühren und gegebenenfalls wenig Wasser zugeben. Die Tintenfische mit 1-2 Prisen Zucker abschmecken.

5. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Stiele und Blättchen getrennt klein schneiden. Petersilienstiele und Oliven in die Sauce einrühren und alles offen 10-15 Min. weitergaren.

6. Währenddessen Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen, abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Nudeln mit Petersilie und, falls nötig, ein paar Löffeln Kochwasser unter die Sauce rühren, kurz ziehen lassen, dann servieren.