

# Geschmorter Tintenfisch

## Calamari in umido



### Zutaten für drei Personen:

300 g (netto) tiefgekühlte Tintenfischtuben bzw. Tintenfischfilets oder 2-3 frische  
Saft von 1 Zitrone  
3 reife Tomaten oder entsprechende Menge Dosentomaten  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 Basilikumzweige  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Zucker  
200 ml Weißwein  
100 ml Fischfond  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL fein gehackte Petersilie

1. Tiefgekühlte Tintenfischtuben im Kühlschrank schonend auftauen, dann säubern, waschen, trocknen. Die Tuben in schmale Ringe oder kleine Stückchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zirka eine Stunde im Kühlschrank marinieren.

2. Tomaten überbrühen, enthäuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter waschen und hacken.

3. Olivenöl in einem größeren Topf erwärmen

und die Schalotten darin bei sehr milder Hitze glasig dünsten. Mit etwas Zucker ankaramellisieren. Tomaten, Knoblauch sowie Basilikum zugeben, mit Weißwein und Fischfond aufgießen.

4. Calamari samt Marinade untermischen und zugedeckt bei kleinster Hitze 60 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

### Hinweise:

Mag man das Ragout schärfer, so schmort man eine halbe frische, fein gehackte (aber entkernte) Chilischote mit.

Beilagenempfehlung: Reis oder Nudeln.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit 90 min, Hauptspeisen, Meeresfrüchte, Tintenfisch, italienisch

Rezeptanregung: Die große Kochschule, Zabert/Sandmann München 1998, S. 215

Anpassung und Foto: Walter Stand 07.01.2024