

Calamares en su tinta

Zutaten:

Für 4 Personen

1 kg Tintenfische; Sepia oder Kalmar
125g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Olivenöl;
Kaltgepresstes
40g Weißbrotkrumen; frisch
Salz
Weißer Pfeffer aus der Mühle
1/4 Liter Weißwein
2 große Tomaten; abgezogen und gehackt
1 Spur Chilipulver
Kartoffelmehl
1 Prise Armagnac

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Tintenfische gründlich waschen. Den Kopf mit den Fangarmen mit einem scharfen Messer abschneiden und den Beutel vorsichtig der Länge nach aufschneiden. Nun die Sepiaschale herausheben. Dazu den Tintenfisch an den Schnitträndern vorsichtig auseinander ziehen, so dass das Fischbein offen liegt und greifbar ist. Am unteren Ende des Körpers ist jetzt der glänzende Tintenbeutel mit seinem dunklen Inhalt, der Tinte, zu sehen.

Nun werden die Eingeweide entfernt. Den Tintenfisch dazu mit den Händen fassen, mit einem Daumen in den Körper greifen und die Eingeweide vorsichtig herauslösen. Dabei aufpassen, dass der Tintenbeutel nicht verletzt wird. Die Tinte würzt Tintenfischsauce, bindet sie aber auch leicht. Jetzt die Tinte herausdrücken. Mit Daumen und Zeigefinger geht's am besten. Die dunkle würzige Flüssigkeit wird in einem Gefäß zur weiteren Verarbeitung aufgefangen. Tintenfisch dazu in beiden Händen festhalten und dann mit Daumen - Gegendruck durch den Zeigefinger - die Tinte herausdrücken.

Beutel beiseite legen, Arme so vom Kopf trennen, dass sie durch einen dünnen Fleischring verbunden bleiben, Arme und Flossen putzen und in feine Stücke oder Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Je eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe zurücklegen. Die Hälfte des Öls erhitzen. Tintenfischstreifen darin mit der feingehackten Zwiebel und der zerdrückten Knoblauchzehe rasch anbraten. Bei geringer Hitze im geschlossenen Topf etwa 30 Minuten schmoren. Eventuell einen Schuss Wasser an gießen.

Die Weißbrotkrumen zugeben, salzen, pfeffern und mit dieser Mischung die Tintenfischbeutel füllen. Zunähen oder in Schweinenetzstücke wickeln. Im restlichen erhitzten Öl mit der zurückgelegten Zwiebel und der Knoblauchzehe, beides gehackt, im Topf anbraten. Weißwein an gießen, Tomaten zugeben und mit etwas Chilipulver würzen. Im offenen Topf etwa 30 Minuten simmern lassen.

Die Kochrezeptesammlung von www.dstumpf.de

Etwas Kartoffelmehl in der Tinte glattrühren. Unter Rühren zu den Tintenfischen geben und die Sauce damit binden und würzen. Mit Armagnac, Salz und Pfeffer abschmecken.