

Calamari con piselli

Zutaten:

Für 4 Personen:

500g Tintenfische (Calamari oder Seppie) tiefgefroren und in Streifen geschnitten
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
3 frische Salbeiblätter
250g frische Tomaten (oder eine 1/2 kleine Dose)
5 Esslöffel Olivenöl
1 Tasse trockenen Weißwein
Salz
schwarzer Pfeffer
300g ausgehülste Erbsen, frisch oder tiefgefrorene

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:

Die Tintenfische auftauen lassen, kurz waschen und Trockentupfen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Petersilie und Salbei waschen, Trockentupfen und getrennt fein hacken. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren und Stielansätze sowie Kerne entfernen (Dosentomaten abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken). In einer Kasserolle 4 Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Zwiebelringe darin glasig dünsten, den Knoblauch und die Hälfte der Petersilie hinzufügen. Den Tintenfisch in die Kasserolle geben und bei starker Hitze kochen lassen. Nach 5 Minuten den Wein an gießen und unter Rühren fast ganz verdampfen lassen. Dann die Tomaten untermischen und alles mit Salz und frisch gemahlenem Fisch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 50 Minuten kochen lassen. Frische Erbsen ca. 20 Minuten, tief gefrorene ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem gehackten Salbei in die Kasserolle geben und mit den Tintenfischen weich kochen. Vor dem Servieren noch 1 Esslöffel Olivenöl und die restliche Petersilie untermischen. Dazu passt sehr gut Naturreis und ein trockener Weiswein, z.B. Frascati.