

Bioleks: Tintenfische mit getrockneten Tomaten

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-tintenfisch-mit-getrockneten-tomaten/

Zutaten für 2 Personen:

- 400g Tintenfische
- 80g getrocknete Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1-2 Knoblauch nach Belieben
- 4 EL Olivenöl
- 5 EL trockener Vermouth
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Tintenfische waschen, die Köpfe abziehen. Die Körper innen säubern und in 2cm breite Streifen schneiden. Die Köpfe halbieren und die schnabelartigen Beißwerkzeuge mit den Fingern herauslösen.

Die getrockneten Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Dann das Wasser abgießen (entfällt bei in Öl eingelegten, getrockneten Tomaten).

Die Tomaten in 1cm breite Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocknen, fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Die Tintenfische mit Küchenkrepp sehr gut trockentupfen und dann im heißen Öl scharf anbraten. Die Tomatenstreifen zufügen und unter Rühren weiterbraten. Eventuell den Knoblauch unterrühren.

Mit Vermouth ablöschen, die gehackte Petersilie unterrühren und mit Salz und viel schwarzem Pfeffer würzen.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 13.2.1998

Prominenter Gast: Nina Hoger