

Tintenfische in pikanter Sauce

Calamars à l'armoricaine



Zutaten für 4 Personen:

9-12 tiefgefrorene Tintenfisch-tuben
4 EL Olivenöl
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Karotte
1 Scheibe Sellerie
2 Knoblauchzehen
150 ml Weißwein
400 ml Hummerfond
400 g geschälte Tomaten (Dose)
2 große Zweige frischer Thymian
1 Lorbeerblatt
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Tintenfischfilets (kleine Tuben) schonend zugedeckt auftauen. Dann gut waschen und mit Küchentüchern trocknen. Tuben längs in zwei Hälften schneiden. Mit Salz, wenig Zitronensaft und viel Olivenöl ein bis zwei Stunden marinieren.
2. Zwiebel, Karotten, Knoblauch und Sellerie schälen und fein würfeln. In einer großen, beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl anschwitzen. 1 EL Tomatenmark dazugeben, rühren und weiter anschwitzen.
3. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einköcheln lassen.
4. Die Tomaten aus der Dose ohne den Saft

zugeben und den Hummerfond zugeben. Frischen oder getrockneten Thymian und Lorbeerblatt zugeben.
5. 30 Minuten köcheln lassen und dann auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Thymianstängel und Lorbeerblatt herausnehmen. Nach Wahl entweder passieren oder pürieren. Beim Passieren mit kalter Butter montieren.
6. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Dann mit Cayenne-Pfeffer würzen. Probieren, die Sauce sollte schon etwas scharf sein.
7. Die Tintenfischfilets in einer Grillpfanne von jeder Seite etwa 1,5

Minuten braten, dann in Streifen schneiden und zu der pikanten Sauce geben.

Hinweise:

Dieses Gericht haben wir zum ersten Mal gegessen in Sète, Frankreich, 1975.

Dazu passen zum Beispiel Bandnudeln oder Reis.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Gesamtzeit ca. 240 min, Hauptspeisen, Meeresfrüchte, Tintenfisch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023