

Calamari, nach Livorno Art - Calamari in Tomaten/Paprika-Sauce



Calamari, nach Livorno Art - Calamari in Tomaten/Paprika-Sauce

Dieses italienische Gericht ist etwas für Fischesser und Genießer der mediterranen Küche!

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde



<https://www.wirsindhaan.de/wp-content/uploads/2019/07/VID-20190629-WA0003.mp4>

Zutaten für 4 Portionen:

24 Calamari (kleine Tintenfische)	4 rote Paprika
1/2 Zitrone	Glas Weißwein
8 Knoblauchzehen	800 g gestückte Tomaten
4 kleine Zwiebeln	Gemüsebrühe (Instant)
1 Stange Staudensellerie	Salz, Pfeffer und Zucker
Olivenöl	1 - 3 TL Tomatenmark
4 Peperoni	kleines Glas Kapern

Beilagen:

Ciabatta oder Baguette	evtl. auch Pasta (z.B. Tortiglioni)
------------------------	-------------------------------------

Und so wird's gemacht:

Calamari ausnehmen: (leider ist diese Arbeit etwas mühselig, zeitraubend u. evtl. für die ein od. anderen gewöhnungsbedürftig)

Tintenfisch auf ein Brett legen, den Kopf mit den Fangarmen fassen und vorsichtig mit den Innereien aus der Tube ziehen. Nun direkt hinter den Augen die Fangarme (Tentakel) abschneiden. Aus den Fangarmen das Fressmaul (Kopf) herausdrücken. Fangärmchen zur Seite legen. Nun noch die Tube vom Fischbein (Schulp) befreien, also einfach den transparenten Rückenknochen herausziehen. Innereien, Fressmaul und Rückenknochen entsorgen. Die leeren Tuben mit Wasser ausspülen, um die restlichen Innereien zu entfernen. Eventuell noch mit dem Messerrücken die Reste aus den Tuben herausdrücken bzw. herauschieben. Nun die leeren Tuben in Stücke schneiden. Fangarme und Tubenstücke mit Zitronensaft beträufeln.

Danach die Tintenfischstücke nur 2-3 Minuten in der Pfanne mit Olivenöl braten (sonst werden sie zu fest) und zur Seite stellen.

Tomaten/Paprika-Sauce:

Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebeln, Peperoni, Staudensellerie und den Knoblauch kleinschneiden, Öl in eine Pfanne geben und alles zusammen kurz anbraten, mit dem Weißwein ablöschen, gestückte Tomaten dazugeben, 1 - 2 TL gekörnte Gemüsebrühe drüberstreuen, salzen und pfeffern und alles 10 - 15 Minuten lang mit geschlossenem Deckel weichköcheln.

In der Zwischenzeit die Calamari mit Salz und Pfeffer würzen. Das Glas mit den Kapern öffnen und abtropfen lassen.

Während der letzten Koch-Minuten 1 TL Zucker und etwas Tomatenmark in die Tomaten/Paprika-Sauce einrühren, damit wird die Sauce etwas andickt und schmeckt noch intensiver. Jetzt die fertigen Calamari hinzufügen und auf gleiche Temperatur bringen. Zum Schluss Kapern dazugeben, umrühren, fertig!

Dazu passen frisch aufgebackenes Ciabatta oder Baguette. Wer sehr großen Hunger hat kann auch Pasta dazu kochen und zum Calamari-Pfannengericht reichen.

Als Getränk empfehle ich einen kräftigen, trockenen Weißwein z.B. ital. Pinot Grigio oder einen Grauburgunder aus der Pfalz und natürlich reichlich Mineralwasser.

Ich wünsche einen guten Appetit!

Achim Steffens