

... > Zubereitungsarten > Gemüse

Calamari wie beim Italiener



Druck

Teilen

Speichern

Tintenfisch in pikanter Tomatensoße

★★★★★ 4.75 (165 Bewertungen)

82 Kommentare

30 Min. | simpel | 11.10.2013 | 456 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

**Calamari alla
griglia**



**Don Diegos
Calamares
encebollados**



**Tagliatelle al
Salmone**



**Katalanischer
Meeresfrüchte-
Topf**



**Low-Carb-
mit Ofeng**



Zutaten

2



Portionen

500 g Tintenfischtube(n)

400 g Tomaten, stückige

2 EL Tomatenmark

2 m.-große Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

2 Zweig/e Thymian

1 Lorbeerblatt

100 g Oliven, schwarze, entsteint

2 EL Kapern

1 Chilischote(n)

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Nährwerte pro Portion

kcal

Eiweiß

Fett

Kohlenhydr.

Zubereitungstipps



**Knoblauch
genießen ohne
stinken**



**Knoblauch
schälen leicht
gemacht**



**Kräuter hacken
wie ein Profi**



**Kräuter in
Olivenöl
einfrieren**



**Tipps zum
Abschmecken**

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 30 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 1 Stunde 10 Minuten

Calamari waschen und in 2 cm dicke Ringe schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Chili, Zwiebeln und Knoblauch (nicht zu klein) hacken.

Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chili darin anschwitzen. Nun das Tomatenmark mit den Zwiebeln mischen und kurz mitbraten lassen. Jetzt die Calamari dazugeben und untermischen. Die Tomaten, den Thymian und das Lorbeerblatt dazugeben. Gut mit Salz und Pfeffer würzen und 25 min mit geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Hin und wieder mal rühren. Wenn zu viel Flüssigkeit verdunstet ist, ein bisschen Wasser aufgießen. Die Kapern nun grob hacken und mit den Oliven in die Soße geben. Nochmals 10 - 15 min. mit offenem Deckel köcheln lassen. Eventuell nochmal nachwürzen oder noch einen Schuss Olivenöl dazugeben.

Mit Ciabatta, Reis oder auch zu Nudeln servieren.

Gemüse

Hauptspeise

Italien

Europa

Vegetarisch

einfach

kalorienarm

fe

Rezept von

SABRINA Sabrina

Kalbshaxe mit
Kartoffeln

Frühlings-
Bolognese

Schweinebraten
Genoveser Art

Wildschweinschu
lter ganz einfach

Hä  en
Reis, Mann



Tipps & Trends

Wir setzen auf Schwarz - 9...	Wieso Oliven auf jedes Party-...	Black Smoothies - nur für...	Eine kulinarische Reise durch...	Tiramisu - vielfältige
Schwarz ist sexy! Auch auf dem...	Was ihr aus der beliebten...	Nach Grün kommt Schwarz: Wir...	20 Länder, 20 Gerichte - packt...	Reichhaltig köstlich un

Video Empfehlungen

Calamari - Tintenfisch auf	Gegrillter Tintenfisch:	Königsberger Klopse -	Salat von Gambas und	Lasagne v beim Itali
-----------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

Markenrezepte bei Chefkoch



Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

22.05.2021 20:47

heidibirn

Das hat sehr gut geschmeckt. 4 *

[Antworten](#)

07.05.2021 15:12

perfektnix

Wirklich hervorragend! Die Oliven habe ich weggelassen, da ich befürchtete dass sie den Tintenfischgeschmack überlagern und ich sie nicht so gerne esse. Dafür ordentlich Knoblauch dran und alles schön einkochen lassen. Nach einer knappen Stunde war der Tintenfisch butterweich. Danke für das sehr leckere Rezept!

[Antworten](#)

07.05.2021 15:06

perfektnix

Liebe Raksuda,
bitte Calamarituben kaufen. Sehr gut eignen sich große Tuben (z.B. U5, das sind dann etwa 5 Tuben auf ein Kilo).

[Antworten](#)

03.05.2021 17:08

Raksuda

Soll ich jetzt Calamares oder Pulpo nehmen?

[Antworten](#)

03.04.2021 20:02

ecb2f7b4f964c4f7dc9f1ce70a342cbc

Superlecker, vielen Dank!!!

[Antworten](#)

[Alle Kommentare anzeigen](#)

25.10.2015 17:18

PrincessNala

Hallo Sabrina,
vielen Dank für das tolle Rezept! Hat wirklich superlecker und sehr authentisch geschmeckt!! Habe die Zwiebeln mit etwas Weißwein abgelöscht und noch eine halbe Packung Tomato al Gusto All'Arrabbiata dazugegeben...
Wird es jetzt öfter geben!! :)
Viele Grüße
Nala

Antworten

17.08.2015 17:52

Wanda

Hallo Sabrina

... etwas Zucker und noch einen Schluck Weisswein zu den obrigen Zutaten - klasse - wunderbar ... 5* das nächste Mal gibt es Chiabatta oder ein sonstiges Fladenbrot!
Heute hatte es die Chilischote gut mit uns gemeint ... so schöööönn schaaaf.
jamjam
Danke für das Rezept

Grüssle Wanda

Antworten

17.08.2015 19:18

SABRINAsabrina

Hallo Wanda

mein Grundrezept steht auf jeden Fall schon mal da. Alles weitere darf jeder für sich selbst entscheiden. Je nach Geschmack und Laune. Ich selbst koche

mir sich selbst entscheiden. je nach geschmack und laune. ich selbst koche
es auch nicht immer gleich. Mit Chili muss ich seit neuestem leider aufpassen
:-(
Freut mich dass es dir auch geschmeckt hat.
vielen Dank auch an dich.

Antworten

13.08.2015 23:05

garten-gerd

Hallo, sAbRiNa !

Wirklich wie beim Italiener !
Kann der mit Sicherheit auch nicht besser. Mir hat ´s auf jeden Fall hervorragend
gemundet. Als Beilage gab ´s Tagliatelle, und die haben auch sehr gut dazu
gepaßt.

Vielen Dank für dieses geniale Rezept. Ein Foto dazu ist auch bereits unterwegs.

Liebe Grüße,

Gerd

Antworten

17.08.2015 16:02

SABRINAsabrina

Hallo gerd!!

Vielen Dank für diesen nette Kommentar. Ich mag es egal mit welcher
Beilage.
Einfach, schnell, schmeckt gut...
Und natürlich auch Danke für die Wertung und das tolle Bild. Genau so sollte
es aussehen.

Liebe Grösse Sabrina

Antworten

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

[dinner rezepte](#), [fruchteis rezepte](#), [histaminintoleranz rezepte](#), [joghurt-torte rezepte](#), [kalbshaxe rezepte](#), [kirschkonfitüre rezepte](#), [milkshake rezepte](#), [pinacolada rezepte](#),

