Pomito

Tintenfische Puttanesca

Vorbereitungszeit: 20 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Entsalzte Kapern: 2 Esslöffel
- Etwas EVO-Öl: None
- Etwas Salz: None
- Gereinigte Tintenfische: 800 g
- In Salz eingelegte Sardellen: 2
- Knoblauchzehen: 2
- Petersilie: 1 Bund
- Rote Chilischote: 1
- Schwarze Oliven: 100 g

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 500 g

Vorbereitung

Das EVO-Öl in einer Pfanne mit zwei zerdrückten Knoblauchzehen würzen und den Knoblauch herausnehmen, sobald er Farbe annimmt und das **Pomìto Tomatenfruchtfleisch in Stücken** hinzugeben. Die abgewaschenen und getrockneten Kapern, die entsteinten Oliven und von Salz und Gräten gereinigten sowie in kleine Stücke geschnittenen Sardellen hinzufügen.

Auf großer Flamme ca. 10-15 Minuten unter ständigem Rühren kochen.
Kurz vor dem Ausschalten mit Salz abschmecken, mit einer Prise Chili würzen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.
Die Sauce einige Sekunden ruhen lassen und dann die Tintenfische zubereiten.

Die gereinigten Tintenfische in Streifen schneiden und in eine hohe antihaftbeschichtete Pfanne mit nur ganz wenig Öl geben: die Tintenfische müssen sich kräuseln und außen knusprig und innen weich bleiben.
Die Tintenfische auf die Puttanesca-Sauce legen und servieren.