Calamari al Sugo - Tintenfischsuppe

Pikant-sämige Tintenfischsuppe

Leicht | 4 Portionen | 50 min.



Tintenfisch ist eine beliebte italienische Spezialität – und kann vielseitig zubereitet werden.In Deutschland sind panierte und frittierte Tintenfischringe besonders beliebt. Das ist in Italien auch so. Die „Calamari fritti“, oft auch zusammen mit Fisch und Meeresfrüchten als „Fritto misto di pesce“ serviert, gibt es fast überall in Italien. Aber darüber hinaus gibt es in der italienischen Küche Tintenfischrezepte in vielen Variationen: gegrillt, gefüllt, gebraten oder gekocht. „Tintenfisch-ungeübten“ Köchen empfehlen wir, küchenfertige Tintenfischtuben (also Röhren) zu verwenden. Diese gibt es im Fischgeschäft und im gut sortierten Supermarkt. Unser Suppenrezept geht ganz einfach, doch deine Gäste werden garantiert über deine Kochkünste staunen.

Zutaten

1 kg Tintenfisch (küchenfertig) – zum Beispiel Tintenfischtuben

1 Dose ORO di Parma Bio-Tomaten stückig (425 ml)

2 EL ORO di Parma Bio-Tomatenmark

2 Schalotten

1 Karotte

2 Stangen Staudensellerie

4 Kartoffeln

1 Knoblauchzehe

1 Lorbeerblatt

1 Bund Petersilie

0,5 l Wasser

0,5 l Fischfond

2 El Olivenöl „extra vergine“,

eine Prise grobes Meersalz, etwas Pfeffer aus der Mühle

Schritt 1: Die Vorbereitung

Schäle die Kartoffeln und schneide sie in mundgerechte Stücke. Wasche dann den Staudensellerie, entferne beide Enden und schneide die Stangen in (nicht zu dünne) Scheiben. Die Karotten schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Würfle die Schalotten, schäle die Knoblauchzehe und zupfe die Petersilienblätter von den Stängeln. Diese hackst du dann fein. Schneide anschließend den Tintenfisch in mundgerechte Stücke. Plane etwas Zeit zum Auftauen ein, falls du tiefgekühlten Tintenfisch verwendest.

Schritt 2: Das Gemüse anbraten

Gib das Olivenöl in eine hohe Pfanne und erhitze es auf mittlerer Stufe. Darin die Schalottenwürfel, den Sellerie und die Karotte anbraten. Wenn das Gemüse leicht gebräunt ist, das Bio-Tomatenmark sowie eine zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben und kurz mitdünsten.

Schritt 3: Die Suppe ansetzen

Lösche das Gemüse mit dem Fischfond und Wasser ab. Rühre dabei gut um. Gib nun den Tintenfisch, die stückigen Bio-Tomaten inklusive Tomatensaft, Kartoffeln und dem Lorbeerblatt in den Sud. Lass die Suppe etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, bis sie leicht sämig ist. Die Kartoffeln sollten weich sein. Würze mit Meersalz und Pfeffer nach Geschmack.

Schritt 4: Das Finale

Zum Servieren schöpfst du Suppe mit einer Kelle in einen tiefen Teller und streust etwas von der gehackten Petersilie darüber. Heiß servieren! Buon appetito!

Verwendete Produkte:





Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte