

Don Diegos Calamares encebollados

Zutaten für 4 Portionen

600 g	Tintenfisch(e) (Calamares), in Ringe geschnitten
4	Knoblauchzehe(n), in Scheiben geschnitten
3	Zwiebel(n), in dünne Streifen geschnitten
1 EL	Tomatenmark
3	Tomate(n), gewürfelt
200 ml	Weißwein, trocken
3 EL	Olivenöl
2	Lorbeerblätter
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
	Salz und Pfeffer

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: keine Angabe
Die Calamares - falls nicht bereits so gekauft - in Ringe schneiden und in einem Topf mit Wasser ca. 3-5 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Währenddessen den in Blättchen geschnittenen Knoblauch in drei Esslöffeln Olivenöl leicht anschwitzen, dann die Zwiebelstreifen hinzufügen und 10-15 Minuten bei geschlossenem Topf weich dünsten. Gelegentlich umrühren. Tomatenmark einrühren, Tomatenwürfel, Weißwein, Lorbeerblätter und Paprikapulver hinzufügen. Bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis die Tomaten-Zwiebelmischung die bevorzugte Konsistenz erreicht hat.

Nun die Tintenfischringe, zusammen mit etwas vom Kochsud, hinzufügen und mit der Tomatensauce vermischen. Salzen und pfeffern.

Mit frischem Baguette und einem Glas Wein ein leckerer Snack.