

Tintenfisch auf Blattspinat in Rotweinsöße bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr Tintenfisch, 250 gr Blattspinat, 200 ml Rotwein, trocken, 2 kleine Zitronen, 0,5 Bund Basilikum, 1 Bund Petersilie, 2 Zehen Knoblauch, Pfeffer, Salz, 3 Esslöffel Olivenöl, 2 Baguette oder Ciabatta.

Die Vorbereitungen:

Tintenfisch reinigen und in kleine Streifen schneiden.
Kräuter und Knoblauch zerkleinern.

Die Zubereitung:

Etwas Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch und die Hälfte der Kräuter leicht anbraten. Nun die trockengetupften Tintenfischstücken ca. fünf Minuten mitbraten. Mit etwas Pfeffer würzen. Wenn sich kaum noch Wasser (von dem Fisch) in der Pfanne befindet, das Ganze mit Rotwein ablöschen. Nun bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel 60 Minuten köcheln lassen. In den letzten zehn Minuten Blattspinat zugeben. Gegebenenfalls Baguette oder Ciabatta im Ofen aufbacken. Vor dem Servieren muß das Gericht noch mit Pfeffer, Salz und etwas Zitrone abgeschmeckt werden. Noch einen Esslöffel Olivenöl zugeben und das ganze unter Verwendung der restlichen Kräuter anrichten. Guten Appetit !