



Kalamares in Tomatensoße

Ein Rezept von Nadia-Alexia Challah

Zutaten (für vier Portionen):

800 g küchenfertige Kalamares (oder Sepia)
2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt (nach Geschmack)
1 Fenchelknolle
2 EL Tomatenmark
1 EL Honig
40 ml Rotweinessig (Alternativ Wein oder Ouzo)
700 g passierte Tomaten
200 ml warmes Wasser
1 Chilischote gehackt (optional)
4 EL Salzkapern
100 g Grüne Oliven ohne Kern
3 Pimentkörner
2 Lorbeerblätter
Natives Olivenöl Extra
Meersalz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen (optional Chili oder Chiliflocken)

Zubereitung:

Die Zwiebeln und die Fenchelknolle grob hacken. Die küchenfertigen Kalamares (oder Sepia) in Ringe schneiden.

In einen Topf Olivenöl geben und zunächst die Zwiebeln mit dem Fenchel auf niedriger Stufe für zehn Minuten glasig braten, so dass der Fenchel weich wird. Danach Knoblauch, Tomatenmark und Honig (ggf. noch eine gehackte Chilischote) hinzufügen und alles miteinander vermengen. Nun den Herd kurz hochstellen, die Kalamares in den Topf geben und anbraten. Nach zwei bis drei Minuten mit dem Rotweinessig ablöschen und diesen verkochen lassen. Hitze reduzieren und die passierten Tomaten, Wasser, Lorbeerblatt und Piment in den Topf geben. Salzen, pfeffern und alles circa 25 Minuten schwach köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Kochzeit die Oliven und Kapern hinzufügen.

Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren und als Mezé (Vorspeise) mit frischem Weißbrot servieren.

Tipp: Alternativ kann dieses Gericht auch zur Hauptspeise werden, wenn man es zu Pasta, Kartoffeln, Reis oder Kritharaki (griechische Pasta in Reisform) serviert.