



Griechischer Kalamari-Eintopf mit Tintenfischringen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kalamaresfilets, tiefgefroren	300 g
Tintenfischringe, tiefgefroren	300 g
Schalotten	5 St.
Paprika, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Zucchini	1 St.
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Tomatenmark	1 EL
Zucker	
Rotwein, trocken	100 ml
Tomaten, gehackt	800 g
Wasser	300 ml
Oregano, getrocknet	1 TL
Petersilie, frisch	10 g
Oliven, schwarz	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb, Küchenpapier

1. Kalamari und Tintenfischringe am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Schalotten halbieren, schälen und Hälften jeweils vierteln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Meeresfrüchte gründlich waschen und trocken tupfen.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Kalamari und Tintenfischringe ca. 3 Min. anbraten. Salzen, pfeffern, aus dem Topf nehmen und beiseitelegen.
3. Topf erneut mit 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte mit Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Paprika und Zucchini zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten.
4. Tomatenmark in den Topf geben und ca. 1 Min. rösten. Mit Zucker bestreuen, Rotwein zugeben und kurz köcheln lassen. Mit gehackten Tomaten und Wasser aufgießen. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen, ca. 15 Min. köcheln.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Oliven in ein Sieb abgießen.
6. Oliven, Kalamari und Tintenfischringe in den Eintopf geben, ca. 1 Min. erwärmen und abschmecken. Griechischen Kalamari-Eintopf mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Minifladenbrot](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	547 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	18 g