



BONIC DEL SUD

## TINTENFISCH AUF MALLORQUINISCH

### BESCHREIBUNG:

Dieses mallorquinische Tintenfischrezept kann als Tapa gegessen werden. Ebenfalls passt es auch sehr gut als Vorspeise in der Kombination zu einem frischen Salat. Oder als Hauptgericht mit Reis.

### ZUTATEN:

1000 g Tintenfisch  
2 Zwiebeln  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Dose Tomatensauce  
3-4 **schwarze Knoblauchzehen**, fein gehackt  
1 Bund glatte Petersilie  
Pinienkerne  
Rosinen (optional)  
Paprika rot edelsüß  
Pfeffer schwarz gemahlen  
100 ml Weißwein trocken  
100 ml Wasser  
**Natives Olivenöl extra**  
**Meersalz**

### ZUBEREITUNG:

- Die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Petersilie und die klein gehackten schwarzen Knoblauchzehen dazu geben.
- In eine Pfanne ausreichend Olivenöl geben. Der Pfannenboden muss bedeckt sein.
- Den Tintenfisch in Ringe schneiden und in der Pfanne kurz und scharf anbraten bis er leicht bräunlich ist. Dann in einen Tontopf oder Auflaufschale geben.
- In die gleiche Pfanne ggf. etwas Olivenöl geben und darin die Zwiebeln goldbraun anbraten. Danach die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch hinzufügen. Jetzt noch das Meersalz, Pfeffer, Paprika und die Tomatensauce dazugeben. Gut umrühren und für 5-10 Min. köcheln lassen.
- Mit trockenem Weißwein die Tomatensauce abschmecken.
- Je nach persönlichen Geschmack die Rosinen und Pinienkerne zu der Tomatensauce geben.
- Die Tomatensauce zu dem Tintenfischringen in die Auflaufform geben, und für ca. 10 Min. im Ofen garen.
- Zum Schluß die gehackte Petersilie über den Tintenfisch streuen. Hierzu schmeckt geröstetes Brot!

