

# Tintenfisch-Ragout

(ca. 6-8 Portionen)



## Zutaten:

- 500 g frische Tintenfisch-Tuben (küchenfertig)
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 2-3 hellgrüne Paprikaschoten
- 4 El Olivenöl
- 2 kleine Chilischoten
- 1/2 Tl scharfes Paprikapulver
- 1 Tl grobes Meersalz
- Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Dose Pizza-Tomaten (425 g EW)
- 350 ml Fischfond

## Zubereitung:

Tintenfische gut abspülen und abtropfen lassen. Tuben in dünne Ringe schneiden und mit Küchenpapier trockentupfen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln grob würfeln. Paprikaschoten halbieren und putzen. Rote Paprikaschote mit einem Sparschäler schälen. Rote und hellgrüne Paprikaschoten grob würfeln.

Olivenöl mit Chilischoten in einem großen, flachen Topf stark erhitzen. Die Tintenfischringe 5 Minuten kräftig darin anbraten, dabei öfter wenden. Die Temperatur auf mittlere Hitze zurückschalten. Knoblauch und Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Paprikawürfel zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen. Tomaten zugeben und mit Fischfond auffüllen. Zugedeckt 75 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen, ab und zu umrühren. Chilischoten entfernen.

Ragout eventuell nachsalzen und mit Olivenbrot servieren.