



## Calamari al Sugo

### Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Tintenfisch (küchenfertig) – zum Beispiel Tintenfischtuben
- 1 Dose ORO di Parma Bio-Tomaten stückig (425 ml)
- 2 EL ORO die Parma Bio-Tomatenmark
- 2 Schalotten
- 1 Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 4 Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Petersilie
- 0,5 l Wasser
- 0,5 l Fischfond
- 2 EL Olivenöl „extra vergine“, eine Prise grobes Meersalz, etwas Pfeffer aus der Mühle



### Verwendete Produkte



#### Schritt 1: Die Vorbereitung

Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie sie in mundgerechte Stücke. Waschen Sie den Staudensellerie, entfernen Sie beide Enden und schneiden sie die Stangen in nicht zu dünne Scheiben. Dann die Karotten schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Würfeln Sie die Schalotten. Die Knoblauchzehe schälen. Zupfen Sie die Petersilienblätter von den Stängeln und hacken Sie sie fein.

#### Schritt 2: Der Tintenfisch

Schneiden Sie den Tintenfisch in mundgerechte Stücke. Tiefgekühlter Tintenfisch muss erst auftauen.

#### Schritt 3: Das Gemüse anbraten

Geben Sie das Olivenöl in eine hohe Pfanne und erhitzen Sie es auf mittlerer Stufe. Geben Sie die Schalottenwürfel, den Sellerie und die Karotte hinzu und braten Sie sie an. Wenn das Gemüse leicht gebräunt ist, das Bio-Tomatenmark und die zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben und kurz mitdünsten.



#### **Schritt 4: Die Suppe ansetzen**

Löschen Sie das Gemüse mit dem Fischfond und Wasser ab und rühren Sie dabei gut um. Geben Sie nun den Tintenfisch, die stückigen Bio-Tomaten inklusive Tomatensaft, Kartoffeln und das Lorbeerblatt in den Sud. Lassen Sie die Suppe etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, bis sie leicht sämig ist. Die Kartoffeln sollten weich sein. Würzen Sie mit Meersalz und Pfeffer nach Geschmack.

Sie können das Wasser auch zur Hälfte durch trockenen Weißwein ersetzen – etwa ein Weißwein aus Sardinien. So bekommt Ihr Tintenfisch-Sugo einen fein-säuerlichen Geschmack.

#### **Schritt 5: Das Finale**

Zum Servieren schöpfen Sie die Suppe mit einer Kelle in einen tiefen Teller, streuen etwas von der gehackten Petersilie darüber. Heiß servieren!

Um der Suppe zusätzliche Schärfe zu geben, fügen Sie gehackte Peperoni zum Gemüse hinzu und braten Sie sie mit an.