



Calamari al Sugo - Tintenfischsuppe

Pikant-sämige Tintenfischsuppe

Leicht

4 Portionen

50 min.



Tintenfisch ist eine beliebte italienische Spezialität – und kann vielseitig zubereitet werden. In Deutschland sind panierte und frittierte Tintenfischringe besonders beliebt.

Das ist in Italien auch so. Die „Calamari fritti“, oft auch zusammen mit Fisch und Meeresfrüchten als „Fritto misto di pesce“ serviert, gibt es fast überall in Italien. Aber darüber hinaus gibt es in der italienischen Küche Tintenfischrezepte in vielen Variationen: gegrillt, gefüllt, gebraten oder gekocht. „Tintenfisch-ungeübten“ Köchen empfehlen wir, küchenfertige Tintenfischtuben (also Röhren) zu verwenden. Diese gibt es im Fischgeschäft und im gut sortierten Supermarkt. Unser Suppenrezept geht ganz einfach, doch deine Gäste werden garantiert über deine Kochkünste staunen.

Zutaten

1 kg Tintenfisch
(küchenfertig) – zum
Beispiel Tintenfischtuben
1 Dose ORO di Parma Bio-
Tomaten stückig (425 ml)
2 EL ORO di 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

Schritt 1: Die Vorbereitung

Zutaten: Kartoffeln, Staudensellerie, Karotten, Schalotten,
Knoblauchzehe, Petersilie, Tintenfisch

Schäle die Kartoffeln und schneide sie in mundgerechte
Stücke. Wasche dann den Staudensellerie, entferne beide
Enden und schneide die Stangen in (nicht zu dünne) Scheiben.
Die Karotten schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
Würfle die Schalotten, schäle die Knoblauchzehe und zupfe
die Petersilienblätter von den Stängeln. Diese hackst du dann
fein. Schneide anschließend den Tintenfisch in mundgerechte
Stücke. Plane etwas Zeit zum Auftauen ein, falls du
tiefgekühlten Tintenfisch verwendest.

Schritt 2: Das Gemüse anbraten

Zutaten: Olivenöl, Schalotte, Sellerie, Karotte, Bio-
Tomatenmark, Knoblauchzehe

Gib das Olivenöl in eine hohe Pfanne und erhitze es auf
mittlerer Stufe. Darin die Schalottenwürfel, den Sellerie und
die Karotte anbraten. Wenn das Gemüse leicht gebräunt ist,
das Bio-Tomatenmark sowie eine zerdrückte Knoblauchzehe
dazugeben und kurz mitdünsten.

Schritt 3: Die Suppe ansetzen

Zutaten: Fischfond, Tintenfisch, Kartoffeln, Stückige Bio-
Tomaten, Lorbeerblatt, Wasser, Salz und Pfeffer

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

Schritt 4: Das Finale

Zutaten: Petersilie

Zum Servieren schöpfst du Suppe mit einer Kelle in einen tiefen Teller und streust etwas von der gehackten Petersilie darüber. Heiß servieren! Buon appetito!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte