

**Frisch gekocht**  
**Dienstag, 19. Juli 2016**



**Rezept von Konstantin Filippou**

**Tintenfisch geschmort mit Rotwein, Tomaten und Knoblauch**

**2 Stunden 15 Minuten/leicht**

---



### **Zutaten für 4 Personen**

1 kg Oktopus (mit Wurzelgemüse und etwas Essig vorgekocht), 190 ml Olivenöl, 3 rote Zwiebeln (klein geschnitten), 6 Knoblauchzehen (gehackt), 1 Bund Petersilie (gehackt), 400 ml Rotwein, 4 reife Tomaten (gehäutet, halbiert, grob gehackt), 4 TL Tomatenmark (in 200 ml kochendem Wasser aufgelöst), 1/2 TL Salz, frisch geriebener schwarzer Pfeffer, 400 g Krithraki (griechische Teigwaren), Salz, 100 g Feta (zerbröselt), Schnittlauch.

### **Zubereitung**

Den vorgekochten Tintenfisch überkühlen lassen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. In einer großen Pfanne in heißem Öl kurz anbraten und beiseite stellen. Danach die Zwiebeln im selben Öl goldbraun sautieren (wenn nötig noch etwas Öl hinzugeben). Dann Knoblauch, Petersilie und Tomatenstücke zugeben und alles gut durchrühren.

Wein zugießen, das Tomatenmark zugeben danach den Tintenfisch wieder in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Krithraki 6 Minuten in Salzwasser kochen, danach abseihen und in etwas Olivenöl schwenken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Petersilie abschmecken und mit der Sauce vermischen. In niedrigen Schüsseln servieren und etwas Feta und Schnittlauch darüberstreuen.