

Maccheroni mit Tintenfisch - Sugo

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Pasta (z. B. Maccheroni)
		Salz
250	Gramm	Mangold
1		Weißer Zwiebel
1		Knoblauchzehe
500	Gramm	Tomaten
300	Gramm	Tintenfischtuben
1	Essl.	Olivenöl
2	Essl.	Weißwein
1		Chilischote (getrocknet)
		Pfeffer

Anleitung:

1. Pasta in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.
2. Mangold putzen und waschen. Die Stiele von den Blättern trennen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten garen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Mangoldblätter quer in Streifen schneiden, beiseite stellen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.
4. Tintenfischtuben waschen, trocken tupfen und in ca. 2 x 3 cm große Stücke schneiden.
5. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tintenfisch zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen, aufkochen lassen.
6. Zerstoßene Chilischote, Mangoldstiele, -blätter und die Hälfte der Tomaten zugeben, gut verrühren und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Pasta abgießen, mit Tintenfisch-Sugo und restlichen Tomatenwürfeln anrichten.

Pro Person: 470 kcal, 5 g Fett;

Zubereitung: 35 Minuten