

## Tintenfisch - Sauce

Kategorien: Saucen, Nudelsauce

Zutaten für: 1 Keine Angabe

*FÜR 4 PORTIONEN*

---

500	Gramm	FrISChe Tintenfischtuben
2		Zwiebeln
2		Knoblauchzehen
3	Essl.	Olivenöl
100	ml	Weißwein
1/8	Ltr.	Schlagsahne
		Salz
		Pfeffer
40	Gramm	Meeresalgen

### Anleitung:

FrISChe Tintenfischtuben abspülen und trockentupfen (tiefgefrorene auftauen) und in Ringe scheiden. Gewürfelte Zwiebeln und durchgepreßte Knoblauchzehen in heißem Olivenöl andünsten. Tintenfisch zugeben, anbraten. Weißwein und Schlagsahne zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Meeresalgen (gibt`s beim Fischhändler) abspülen und unter die Soße heben. Paßt zu schwarzen Spaghetti oder Bandnudeln.

Pro Portion: ca. 300 Kalorien / 1260 Joule