

[Home](#)[Spanisch](#)[Kochrezepte](#)[Bildergalerien](#)

## Tintenfische mit Tomaten und Ananas



ca. 20 Min.

[ [zurück zur Übersicht](#) ]

Zur angegebenen Zubereitungszeit muss die **Marinierzeit von 1 Std.** hinzugerechnet werden.

Schwierigkeitsgrad 2 wurde gewählt, weil das Schneiden der Tintenfisch-Streifen etwas aufwendiger ist.

### Zutaten

2 - 3 Tintenfischbeutel,  
fertig ausgenommen, ca. 15 cm hoch  
Salz zum Säubern  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Zucker  
Pfeffer  
1 EL Fischsoße  
1 - 2 EL Öl  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Schälchen mit 3 - 4 Schältomaten aus der Dose  
und mit Saft aufgefüllt  
1 Schälchen mit Ananasstücken aus der Dose  
und mit Saft aufgefüllt  
Selleriesalz, Cayennepfeffer

### Zubereitung

Tintenfischbeutel aufschneiden, auf beiden Seiten mit Salz abreiben und kalt abspülen. Das dünne Rückgrat herausziehen und den Beutel der Länge nach in 3 Teile teilen. Jedes der Tintenfischteile in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und jeden Streifen (von der Innenseite!) nochmals 2 mal behutsam einkerben. Durch das Einkerben rollen sich die Streifen beim späteren Kochen und bekommen ein Aussehen, das an gerippte Nudeln erinnert.

Die Streifen mit Salz, Zucker, Pfeffer und Fischsoße marinieren und mind. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Inzwischen die geschälte Zwiebel sehr fein würfeln und die Schältomaten in grobe Stücke schneiden.

Zwiebelwürfel im Öl andünsten, die Tomatenstücke mit Saft und die Ananasstücke mit Saft dazu geben und alles zum Kochen bringen. Die marinierten Tintenfischstreifen dazugeben und 1 - 2 Min. mitkochen. Alles mit dem Selleriesalz und Cayennepfeffer abschmecken.

Zu diesem Gericht gibt es eine nette Anekdote. Wir hatten Gäste zum Abendessen und es gab verschiedene asiatische Gerichte, wie es dann so üblich ist. Einer der Gäste schaute sehr skeptisch über den Tisch und sagte dann: "ich denke, ich nehme nur von den Nudeln mit Tomaten und Ananas." Es schmeckte ihm gut. Erst nach dem Essen erzählten wir ihm, was für "Nudeln" er gegessen hatte. 😊