

Farfalle mit kleinen Tintenfischen [deutsch]**Fischsauce**

- 400 g frische Tintenfische,
Kalmare oder Seppie
- 1/2 Zwiebel (50 g), in Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 50 ml Olivenöl
- 30 ml Weißwein
- 300 g Tomatenwürfel oder Tomatensauce
- 1 frischer Peperoncino
- 60 g schwarze Oliven
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Basilikum, fein geschnitten

Nudeln

- 320 g Farfalle

4 Personen

Fisch vorbereiten: Den Tintenfisch säubern. Den Kopf knapp hinter den Augen anfassen und vorsichtig aus dem Körperbeutel ziehen. Die weichen Innereien lösen sich so mit dem Kopf. Die Innereien entfernen. Den Kopf knapp unter den Fangarmen wegschneiden. Das schnabelförmige Maul, das sich in der Mitte der zusammenhängenden Fangarme befindet, vorsichtig mit den Fingern herausdrücken und wegwerfen. Den Knochen (Kalkblatt oder Feder) herausziehen und entfernen. Die Haut abziehen, zuletzt den Tintenfisch nochmals gründlich waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Fertigstellung: Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl dünsten, Weißwein, Tomatenwürfel, Peperoncino und Oliven dazugeben, ca. 10 Minuten kochen, die Tintenfische hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen lassen. Die Farfalle nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und in der Tintenfischsauce schwenken. Mit geschnittenem Basilikum bestreuen und servieren.

Tipps: Am besten Sie lassen sich den Tintenfisch schon vom Fischhändler ausnehmen und in Ringe schneiden.

Verwenden Sie zur Abwechslung auch andere Nudeln zur Tintenfischsauce (z.B. Penne, Garganelli, Orecchiette usw.)

Wenn Sie keinen frischen Peperoncino haben, so verwenden Sie getrockneten. Dabei sollten Sie jedoch vorsichtig sein, denn er ist sehr scharf

Farfalle con seppioline [italiano]

Preparazione del pesce: Pulire le seppie. Afferrare la testa proprio dietro gli occhi e scostarla delicatamente dal corpo. In questo modo si potranno estrarre le interiora. Tagliare la testa appena sotto i tentacoli. Eliminare quindi anche il becco che si trova collocato al centro dei tentacoli. Estrarre l'osso della seppia. Togliere la pelle, lavare di nuovo accuratamente la seppia, asciugarla con della carta assorbente da cucina e tagliarla a fette.

Servizio: Appassire nell'olio la cipolla e l'aglio, aggiungere vino bianco, pomodoro, peperoncino, olive e cuocere per circa 10 minuti. Unire quindi le seppie, condirle con sale e pepe e continuare brevemente la cottura. Cuocere poi la pasta seguendo le indicazioni della confezione, scolarla e saltarla nella salsa di seppie. Cospargere di basilico e servire.

Consigli:

Chiedete al vostro pescivendolo di pulirvi la seppia e di tagliarvela ad anelli.

La salsa di seppie si sposa anche ad altri tipi di pasta (per esempio penne, garganelli, orecchiette, ecc.).

Se non avete del peperoncino fresco, utilizzate quello secco. In questo caso fate però molta attenzione: è molto piccante.

Salsa di pesce

- 400 g Seppioline fresche,
calamari o seppie
- 1/2 Cipolla (50 g) tagliata a dadini
- 1 Spicchio d'aglio tritato finemente
- 50 ml Olio d'oliva
- 30 ml Vino bianco
- 300 g Pomodori tagliati a dadini o passata
di pomodori
- 1 Peperoncino fresco
- 60 g Olive nero
- Sale, Pepe bianco macinato al momento
- 2 C Basilico tagliato finemente

Pasta

- 320 g Farfalle

4 persone