Rezept des Monats November



Tintenfisch mit würzigem Bulgur

Das Grün von einer Frühlingszwiebel abschneiden. Nur die Zwiebel fein hacken und mit 2 Esslöffel Olivenöl und dem Rosmarin anbraten. Gehackte Tomaten hinzufügen, salzen und bei geschlossenem Deckel 20 Minuten kochen lassen und alles zu einer feinen Soße passieren. In 3 Esslöffel Olivenöl das in Ringe geschnittene Grün der Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, die gehackte Petersilie und Chilischote kurz anbraten. Den Tintenfisch würfeln und zusammen mit 150 ml Weißwein bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen bis die Flüssigkeit zur Hälfte verdampft ist. Die Soße hinzugeben und weitere 20 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen lassen. Die beiden übrigen Zwiebeln klein hacken und in einer Pfanne mit den Kirschtomaten 5 Minuten anbraten. Tomaten und Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und darin den Bulgur mit etwas Olivenöl anbraten. Den Bulgur mit den Zwiebeln und Tomaten anrichten und den Tintenfisch mit der Soße darüber geben. Zur Garnierung kann man noch ein paar Scampis anbraten.