

Calamar mit Reis



Zutaten:

Frische Calamare
Reis
Zwiebel, Fühlingszwiebel
1 kleine Tomate
Sauerrahm
Wein
Gewürze
Teriaki

Zubereitung:

Reis dünsten, Zwiebel in Bratpfanne andünsten und mit etwas Weisswein ablöschen, etwas einkochen lassen und mit Gewürzen abschmecken. Fein gehackte Tomate beifügen und Sauerrahm dazugeben, auf kleinster Flamme weiterköcheln lassen. Calamare auf einer Seite einschneiden und in Teriaki marinieren. Mit etwas Oel in der Bratpfanne auf beiden Seiten kurz anbraten und servieren.