Fischrezepte

Arroz Negro - Schwarzer Reis

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Fisch, Reis, Rundkorn, Spanien, Paella

---

3 Essl.	Olivenöl		Salz
4	Knoblauchzehen	Essl.	schwarzer Pfeffer
1 große	Tomate	1	Zimt
1	Petersilie; gehackt	250	Msp. Rundkornreis
1 g	Tintenfisch; mit Tintensack	500 ml	Wasser, heiß

Für Die Tinte

10 Essl.	Kochflüssigkeit

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Den Knoblauch fein hacken und in das Öl geben. Die Tomaten häuten, entkernen, klein schneiden und ebenfalls zugeben. mit Petersilie bestreuen.

Den Tintenfisch säubern (Tentakeln ablösen, Augen, harte Kauwerkzeuge, Schulp und Eingeweide entfernen). Den Tintensack beiseite legen. Den Tintenfisch waschen, in Stücke schneiden und zu den Tomaten geben, leicht salzen, pfeffern und mit Zimt würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln.

Den Reis einstreuen, gut untermischen und kurz in der Sauce kochen lassen. Heißes Wasser zugießen und alles bei großer Hitze kurz kochen lassen.

Den Tintensack über einer Tasse aufschlitzen. Die Tinte auffangen und mit der Kochflüssigkeit verrühren. Zum Reis geben und gut vermischen. Bei Bedarf noch etwas heißes Wasser zugeben. Zugedeckt 20 Minuten bei schwacher Hitze garen, bis der Reis schwarz ist und alle Flüssigkeit aufgesogen hat.