

## Johann Lafer | Tintenfisch-Garnelen-Pfanne mit Farfalle

---

---

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Tintenfischtuben, küchenfertig
- 150 g Tintenfischtentakel
- 8 Garnelen, küchenfertig
- 400 g bunte Farfalle (Schmetterlings-Nudeln)
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 4 EL Olivenöl
- 10 grüne Oliven, ohne Stein
- 10 schwarze Oliven, ohne Stein
- 20 Basilikumblätter
- 80 g Parmesan
- Salz

### Zubereitung:

Pasta nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Tintenfischtuben und Tintenfischtentakel waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten mit Küchenpapier trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tintenfischstücke darin kurz braten und wieder aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl erhitzen und die Zwiebel-, Knoblauch- und Tomatenwürfel andünsten. Garnelen waschen, trocken tupfen, mit den Oliven in die Pfanne geben und von beiden Seiten braten.

Farfalle in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.

Basilikum waschen, trocken tupfen, grob zerkleinern. Parmesan reiben. Die Tintenfisch-Garnelen-Pfanne auf Tellern anrichten und mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren.

*Rezept: Johann Lafer*

*Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 24.02.2007*

*Prominente Gäste: Barbara Eligmann & Reiner Calmund*