Rezept

Tintenfische gegrillt mit Knoblauch

Ein Rezept von Tintenfische gegrillt mit Knoblauch, am 29.04.2024

Zutaten

- **1 kg** küchenfertige Sepia (frisch oder tiefgekühlt)
- **2 EL** Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer
- Öl für den Rost
- **4 EL** Olivenöl
- Salz
- **4** Knoblauchzehen

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Tiefgekühlte Tintenfische gefroren in kochendes Wasser geben. Vom Herd nehmen und die Sepien 5 Min. im Wasser ziehen lassen. Frische Tintenfische 1 Min. überbrühen. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Mit Küchenpapier trockentupfen.

2. Den Holzkohlengrill oder Backofengrill anheizen. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und die Tintenfische damit bepinseln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

3. Den Grillrost ölen. Die Sepien auf dem heißen Rost bei starker Hitze 10-15 Min. bräunen. Dabei mehrmals wenden und mit Würzöl bestreichen. Mit Knoblauch bestreut servieren.