

## Rezept

# Calamari Grillpfanne

Ein Rezept von Calamari Grillpfanne, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>300 g</b> frische Calamari	<b>3</b> Knoblauchzehen
<b>1</b> rote Paprika	<b>1</b> grüne Paprika
<b>2 EL</b> Sojasauce	<b>2 EL</b> Rohrzucker
<b>2 EL</b> Fischsauce	<b>2 EL</b> Sweet-Chili-Sauce
Fischgewürz	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

## Zubereitung

1. Die rote Paprika achteln und auf den Grill liegen. Sobald die Paprika etwas weich geworden ist, die Haut abziehen und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die grüne Paprika ebenfalls klein schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Fischgewürz mit Salz, Rohrzucker und Zucker mischen und in etwas Wasser auflösen.

---

### Calamari vorbereiten

2. Kopf, Fangarme und Fischbein aus der Tube entfernen. Die Haut lässt sich einfach mit den Fingern abziehen. Die Seitenflossen mit einem scharfen Messer entfernen. Die Tube seitlich einschneiden, aufklappen und Innenseite der Tube mit einem Küchentuch abtupfen. Die Oberfläche rautenförmig einritzen und anschließend in kleinere Stücke schneiden.
3. Eine Pfanne oder Wok auf den Seitenbrenner des Grills stellen. Darin Öl erhitzen, zuerst die grüne Paprika anbraten. Anschließend nach und nach den Knoblauch, die gegrillte, rote Paprika und zum Schluss die Calamari-Stücke hinzugeben und zusammen für einige Minuten anbraten. Sojasauce, Sweet Chili Sauce, Fischsauce sowie die angerührte Gewürzmischung hinzugeben, kurz aufkochen lassen und anschließend servieren.