Rezept

Gegrillte Tintenfischchen

Ein Rezept von Gegrillte Tintenfischchen, am 13.12.2025

Zutaten

700 g	kleine Tintenfischchen
1/2 Bund	Petersilie
2	Knoblauchzehen
2 EL	Zitronensaft
	Salz
je 2 Zweige	Thymian und Salbei
1	getrockneter Peperoncino (nach Belieben)
4 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Tintenfische waschen, in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Peperoncino nach Belieben zerkrümeln. Mit Knoblauch, Kräutern, Zitronensaft und Öl zu den Tintenfischen geben und durchmischen. Den Tintenfisch zugedeckt etwa 2 Std. kühl stellen.

3. Tintenfischchen in die Backform füllen und salzen. Den Backofengrill anheizen, Tintenfische 10 Min. unter dem Backofengrill mit etwa 10 cm Abstand grillen, dabei einmal durchrühren.