

Rezept

Tintenfisch a la plancha

Ein Rezept von Tintenfisch a la plancha, am 07.11.2024

Zutaten

- | | |
|--|-------------------------|
| 1 große Tintenfischtube (Sepia; etwa 25 cm lang, küchenfertig gehäutet) | 3 EL Olivenöl |
| Meersalz, frisch gemahlen | 2 Knoblauchzehen |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Die Tintenfischtube mit einem scharfen Messer längs auseinander schneiden, gründlich kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Oberfläche ganz leicht mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen.

2. Das Öl in einer großen Eisenpfanne stark erhitzen. Die Knoblauchzehen ungeschält mit einem Messer etwas zerdrücken und hinzufügen. Die Sepiahälften einlegen und von jeder Seite 2 Min. braten, dabei mit einem Pfannenwender flach drücken, weil sie sich leicht einrollen. Etwas Meersalz darüber mahlen und heiß servieren.