

## Rezept

# Tintenfische mit Knoblauch

Ein Rezept von Tintenfische mit Knoblauch, am 19.06.2024

## Zutaten

<b>8</b> große Tintenfische (Sepien, küchenfertig, ca. 1 kg, eventuell tiefgekühlt)	Salz
<b>5 EL</b> Olivenöl	<b>4 - 6</b> Knoblauchzehen
Pfeffer	<b>2 EL</b> Zitronensaft
Öl zum Bestreichen	<b>3 Stängel</b> Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

## Zubereitung

1. Für die Tintenfische reichlich Wasser aufkochen und salzen. Darin die Tintenfische ca. 1 Min. (tiefgekühlte Sepien 5 Min.) überbrühen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem kleinen Pfännchen das Olivenöl erhitzen und darin den Knoblauch bei mittlerer Hitze hellbraun braten (vorsichtig, er verbrennt leicht). Das Pfännchen vom Herd nehmen und das Öl durch ein Sieb in eine kleine Schale gießen. Die Knoblauchwürfel beiseitestellen.
3. Den Grill anheizen. Die Tintenfische mit Küchenpapier innen und außen sehr gut trocken tupfen. Das aromatisierte Olivenöl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und die Sepien mit dem Würzöl rundherum einstreichen.
4. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
5. Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Tintenfische auf den Rost legen und bei nicht zu starker Hitze (sonst springen sie vom Grillrost) ca. 10 Min. pro Seite grillen, dabei ab und zu mit dem übrigen Würzöl bestreichen.
6. Die Tintenfisch auf Teller verteilen und mit den gerösteten Knoblauchwürfeln und der Petersilie bestreut servieren.