

Rezept

Mini-Tintenfisch-Spieße

Ein Rezept von Mini-Tintenfisch-Spieße, am 20.12.2025

Zutaten

700 g Mini-Tintenfische

2 große Bund Petersilie

fein abgeriebene Schale und 4 EL Saft von 1 Bio-Zitrone

10 EL Olivenöl

Alu-Grillschale

400 g milde, kleine rote oder grüne Chilischoten (Ersatz: Paprikaschoten in Stücken)

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

8 lange Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

- 1.** Die Tintenfische waschen und trockentupfen, Chilis waschen. Beides abwechselnd auf die Spieße stecken. Petersilie waschen und trockenschütteln, Knoblauch schälen, beides grob hacken. Mit Zitronenschale und -saft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Die Spieße darin 5 Std. marinieren.

- 2.** Grillrost mit einer Alu-Grillschale belegen. Spieße darauf geben und mit etwa 10 cm Abstand zur Glut 30-35 Min. grillen, dabei immer wieder wenden.