

Gegrillte Calamare

Grill-Gerichte » Fisch

Zutaten (4 Personen)

- » 500g kl. Tuben vom Tintenfisch
- » 6 EL Olivenöl
- » 4 EL Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL geh. Petersilie
- » Zitronenscheibe(n)

Bewertung



Beschaffung
Spezial-Laden



Kosten
11-15€



Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Tintenfische innen und außen spülen, trockentupfen, mit 2EL Öl und 2EL Zitronensaft mischen, kurz marinieren. Von beiden Seiten 2-3min grillen, salzen und pfeffern.
2. Restliches Öl mit Zitronensaft und Petersilie verrühren. Zu den Tintenfischen servieren, mit Zitronenscheiben garnieren.

Nährwerte: 255kcal/E40g/F19g/KH1g pro Portion

angelegt am: 19.06.2006

Rezept-Nr: 2081

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke