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