AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	Sommer	Spanien

KLEINE TINTENFISCHE VON DER PLANCHA



Rezept und Foto: Dieter Kuhn, Wohlen

KURZ VORGESTELLT

Liebhaber von Fisch sollten Tintenfischchen in ihr Grill-Programm aufnehmen. Das Vorbereiten beansprucht etwas Zeit, das Kochen auf der Plancha hingegen gelingt immer. Das preiswerte Gericht ist kalorienarm und Low Carb.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

400 g	Tintenfische	2 EL	Olivenöl
2 Zehe	Knoblauch	1 EL	Zitronensaft
1 Bd	Glattblättrige Petersilie	0.5 Pr	Piment d'Espelette
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Kopf der Tintenfischchen mit dem Knochenbein und den Innereien aus den Tuben ziehen. Die Tuben können nun aufgeschnitten werden. So lassen sie sich schneller braten und die Marinade verteilt sich besser. Die feinen Tentakel können abgeschnitten und zum Grillgut gegeben werden.
2. Bei etwas grösseren Tintenfischen lohnt es sich, die Haut der Tuben mit einem Messer(rücken) etwas abzuschaben. Die Fischchen werden so zarter. Die Calamare nun gut waschen und kühl stellen.
3. Knoblauch und glattblättrige Petersilie gut hacken. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Piment d'Espelette zu einer Marinade mischen und unter die Tintenfische ziehen. 30 Min. an der Kühle marinieren lassen.
4. Die Fischchen auf die heisse Plancha geben, 2-4 Min. braten. Nach der Hälfte der Bratzeit erstmals wenden, so verlieren die Tintenfische weniger Flüssigkeit. Mit etwas Petersilie garnieren.

TIPP: Die Marinade kann auch auf die gegrillten Tintenfische gegeben werden.