

Gegrillte Tintenfischfilets mit Rucola-Nudeln



Zutaten für zwei Personen:

2-4 Tintenfischtuben (tiefgekühlt oder frisch)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Zitrone

4 EL Olivenöl

2 Kirschtomaten für die Garnitur

Sauce:

75 ml trockener Weißwein

75 ml kräftiger Muschelsud

100 ml Sahne

Nudeln:

100-120 g Bandnudeln

1 kleinere Dessertschale gehackter Rucola

1. Tintenfischtuben zuge-
deckt auftauen lassen.

2. Jede Tube längs in zwei
Hälften schneiden.

3. Mit etwas Salz, Zitrone
und Olivenöl mindestens 2
Stunden marinieren.

4. Grillpfanne mit Olivenöl
ausstreichen, ziemlich heiß
werden lassen.

5. Tintenfischabschnitte auf
jeder Seite etwa ein bis zwei
Minuten braten. Am Anfang
bei einem Stück Garprobe
machen.

Zubereitung Sauce:

1. Weißwein in einer Pfanne
einreduzieren, Muschelsud
und Sahne zugeben und
auf die gewünschte
Konsistenz einköcheln.

2. Mit Salz, Pfeffer und
eventuell etwas Chilipulver
abschmecken.

Zubereitung Nudeln:

1. Bandnudeln nach
Packungsvorschrift
zubereiten.

2. Abgießen und den
gewaschenen und
gehackten Rucola unter-
heben.

3. Bis zum Servieren warm
halten.

Hinweise:

Anstelle des Muschelsuds
kann man auch Fischfond
nehmen, den man mit
Suppengrün, Knoblauch,
Pfefferkörnern und Lorbeer-
blatt einköchelt und dann
abseiht. Bei dieser Variante
muss kräftig abgeschmeckt
werden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20
min, Gesamtzeit ca. 5 h,
Hauptspeisen, Meeres-
früchte, Tintenfisch,
italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023