

Gegrillte Tintenfische (für ein Flying Buffet)



Zutaten für 4-6 Personen:

8-12 Tintenfische (Sepia) (TK)

Salz

1/2 Zitrone

3 EL Olivenöl

1-2 Zitronen für die Garnitur

125 g Thai-Reis oder Basmati-Reis

Remoulade oder Sojasauce (optional)

Besondere Hilfsmittel:

Grillpfanne

1. Tintenfische zugedeckt langsam auftauen lassen. Eventuell nachputzen. Waschen und mit Küchentüchern sorgfältig trocknen.

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

3. Reis nach Vorschrift kochen. Warm halten.

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

5. Tintenfische auf jeder Seite etwa 2-3 Minuten braten. Am Anfang bei einem Stück Garprobe machen.

6. Anrichten auf angewärmten kleinen Schüsselchen auf Reis. Optional einen Klacks Remoulade seitlich auf den Reis geben, alternativ Sojasauce in das Schüsselchen geben, bevor man den Reis einfüllt.

7. Garnitur mit Zitronenviertel (fehlt auf dem Bild).

Hinweise:

Wir bevorzugen die etwas kleineren Exemplare.

TK Tintenfische sind in der Regel schon gut vorbereitet, trotzdem sorgfältig nachputzen.

Die Garzeit hängt natürlich von der Größe ab.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 300 min, Partygerichte, Flying Buffet, Meeresfrüchte, Tintenfisch, international

Rezept und Foto: Walter Stand 20.01.2023