

# Tintenfischfilets aus der Grillpfanne



## Zutaten für 4 Personen:

5 Tintenfischtuben (TK)

Salz

1/2 Zitrone

3 EL Olivenöl

4 Zitronen für die Garnitur bzw.  
am Tisch

## Besondere Hilfsmittel:

Grillpfanne

1. Tintenfischtuben zuge-  
deckt langsam auftauen  
lassen. Nachputzen, falls  
erforderlich.

2. Jede Tube längs in zwei  
bis drei Teile schneiden.

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

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

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

6. Anrichten auf einem  
Servierblech mit je einer  
Zitronenhälfte pro Person.

## Hinweise:

Teil einer (italienischen)  
Vorspeisenzusammen-  
stellung. Pro Person mit 2-3  
Abschnitten rechnen.

Am Tisch: Verteilen mit  
einer Mälzer-Zange. Jeder  
kann dann seine Stückchen  
nach Wahl mit etwas  
Zitronensaft beträufeln.

Gäste vor dem Vorlegen  
fragen, ob sie Tintenfisch  
mögen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15  
min, Gesamtzeit ca. 360  
min, Vorspeisen, Meeres-  
früchte, Tintenfisch,  
italienisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 12.01.2023