

Tintenfisch mit griechischen Zitronenkartoffeln



Zutaten für 2-3 Personen:

Tintenfisch:

ca. 200 g Tintenfischtuben netto (TK) [entweder kleine mit Tentakeln oder größere Tuben ohne Tentakel]

1-2 EL Olivenöl

feines Meersalz

Zitronenkartoffeln:

4-6 Kartoffeln (festkochend)

3-4 EL Olivenöl

Sauce zum Beträufeln:

6 EL Zitronensaft

2 Msp Salz

eine Prise Zucker

Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

1/4 Bund frische Petersilie

Tintenfisch:

1. Tintenfische schonend auftauen. Sorgfältig waschen.

2. Tentakel aus den Tuben ziehen, nicht essbare Teile abschneiden. Tuben aufschneiden, nachputzen und in Streifen schneiden. Alles auf Küchentüchern gut trocknen.

3. Streifen und Tentakel in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl kurz braten, bis sie durchgezogen sind. Dabei mehrmals rühren. Anschließend leicht salzen.

Zitronenkartoffeln:

1. Ein Backblech in der Mitte einhängen. Backofen

auf 200° vorheizen.

2. Kartoffeln schälen und in ca. 10x10 mm große Würfel schneiden. Mit 3-4 EL Olivenöl vermengen. Backpapier auf das Backblech legen und die Würfel locker darauf verteilen. Etwa 35-40 Minuten bei 180° Umluft backen, nach 15 Minuten mit einem Pfannenwender durchrühren.

3. Für die Sauce 6 EL Zitronensaft mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch dazu pressen sowie das Olivenöl unterrühren. Petersilie fein hacken und vorsichtig unterheben.

4. Kurz vor dem Servieren die Kartoffeln mit der

Sauce beträufeln. Die Kartoffeln bis dahin im Ofen warm halten.

Hinweise:

Wenn man frische kleine Tintenfische bekommt ist das eine noch bessere Wahl. Diese eignen sich auch für die Grillpfanne.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 3 h, Hauptspeisen, Meeresfrüchte, Kartoffeln, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 09.06.2024