

Lust auf Fisch? Lust auf die Schätze der Seen, Flüsse und Meere dieser Welt? Lust auf ein bisschen Wagemut und Ausprobieren? Dann sind unsere Rezeptideen vielleicht genau das Richtige für Sie. Überwiegend ohne Maßangaben sind sie für die Feinschmecker unter uns, die sich das Zubereiten "frei Schnauze" zutrauen und Spaß am Würzen und Kochen haben und offen sind fürs Optimieren beim nächsten Mal. Viel Vergnügen und guten Appetit wünscht unsere kreative Fischabteilung.

Zur Grillsaison Juni bis August

Gegrillte gefüllte Tintenfischtuben

Zutaten

- Tintenfischtuben
- Feta Käse
- Paprika
- Oliven - grün
- Zwiebeln
- frischer Knoblauch
- Olivenöl
- Oregano
- Salz, Pfeffer
- Kräuterbutter

Zubereitung

- Tintenfischtuben waschen und mit Küchentüchern trocknen
- Feta klein schneiden und mit klein gehackter Paprika, Zwiebel, Oliven und halber Knoblauchzehe in eine Schüssel geben
- leicht salzen & pfeffern und mit Oregano und Olivenöl gut mischen
- Tintenfischtuben mithilfe eines Löffels mit der Masse füllen und die Tuben mit Zahnstochern verschließen
- Halbe Knoblauchzehe klein schneiden und mit Salz auf einem Brett verreiben
- den Abrieb in einer Schüssel mit Olivenöl, Pfeffer und Oregano mischen und damit die Tuben bepinseln
- wer mag, kann das Ganze 30 min. ziehen lassen
- die Tuben auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten garen, bis sie leicht braun sind und aufquellen
- danach mit Kräuterbutter darauf servieren

Guten Appetit!



Unser Tipp:
Dazu passt
griechischer
Salat.