

GEGRILLTER TINTENFISCH MIT GEBRATENEM SPINAT UND TOMATEN



ZUTATEN

4

- 8 Kalamare à ca. 100 g
- 20 g Bresc WOKpeper (WOK Pfeffer)
- 2 Zitronen
- 10 g Bresc Andalusische knoflookpuree (Andalusisches Knoblauchpüree)
- 250 g gewaschener wilder Spinat
- 100 g Pinienkerne
- 10 g Bresc gehackte knoflook (gehackter Knoblauch)
- Pfeffer und Salz
- 150 g kleine Romatomaten
- 0,5 dl Olivenöl

GEBRAUCHTE BRESC PRODUKTE



Gehackter Knoblauch
1000g



Gehackter Knoblauch
450g



Grüne und rote
Pfefferschote WOK 450g



Spanischer Knoblauch
aus Andalusien 450g

ZUBEREITUNG

Falls erforderlich, die Kalamare putzen. Die Kalamare mit Knoblauch, Wok-Pfeffer, Zitronenschale und etwas Öl marinieren. Die Grillpfanne erhitzen und die Kalamare auf beiden Seiten grillen.

Den Spinat waschen und trocknen und die dicken Blattrippen entfernen. Den Wok erhitzen und den Spinat mit den Pinienkernen und dem gehackten Knoblauch unter Rühren braten. Die Tomaten durchschneiden und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zitrone über den Tintenfisch ausdrücken und mit grobem Salz und Pfeffer abschmecken. Direkt mit etwas Knoblauchpüree oder Knoblauchöl servieren.