

GEGRILLTER TINTENFISCH MIT GEBRATENEM SPINAT UND TOMATEN



ZUTATEN

10

- 20 Kalamare à ca. 100 g
- 50 g Bresc WOKpeper (WOK Pfeffer)
- 5 Zitronen
- 25 g Bresc Andalusische knoflookpuree (Andalusisches Knoblauchpüree)
- 625 g gewaschener wilder Spinat
- 250 g Pinienkerne
- 25 g Bresc gehackte knoflook (gehackter Knoblauch)
- Pfeffer und Salz
- 375 g kleine Romatomaten
- 1 dl Olivenöl

GEBRAUCHTE BRESC PRODUKTE



Bresc Gehackter Knoblauch 1000g



Bresc Gehackter Knoblauch 450g



Bresc Grüne und rote Pfefferschote WOK 450g



Bresc 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.