



Calamari mit Zitrus Saft und Kapern

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der mediterrane Klassiker mit Urlaubserinnerungen, einfach und schnell gemacht

Zutaten

- 400 g Tintenfisch - Calamaris (Pulpen) im Stück, frisch oder TK, küchenfertig
- 3 Schalotten in dünnen Ringen
- 1 - 2 Knoblauchzehen, gewürfelt (Nach eigenem Geschmack)
- 60 g Kapern
- 1 Bündchen glatte Petersilie, grob gehackt
- 75 ml frisch gepresster Zitronensaft
- Abrieb ½ Zitrone
- 75 ml gepresster Orangensaft
- Pfeffer (schwarz; frisch gemahlen)
- 4 EL Olivenöl
- Feines Meersalz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Tintenfisch Pulpen unter fließendem Wasser waschen und in ½ cm dicke Ringe schneiden.

Schritt2

In einer Stielpfanne mit 2 El heißem Olivenöl, 1 min. scharf anbraten, die Zwiebeln und den Knoblauch unter ständigem Rühren mit braten.

Schritt3

Mit dem Zitrus - Säften und dem Abrieb aufgießen, salzen; pfeffern.

Schritt4

Aber Obacht, durch zu langes Braten werden sie ziemlich zäh; die Säure vom Zitronensaft sorgt

auch noch fürs Nachgaren.

Schritt5

Kurz vor dem Servieren die Kapern und die Petersilie unter schwenken und das restliche Olivenöl darüber träufeln.

Rezeptart: Warme Vorspeisen **Tags:** glatte Petersilie, kapern, knoblauch, Zitronensaft

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/calamari-mit-zitrus-saft-und-kapern/>