

Gegrillter Tintenfisch

mit Belugalinsen und Salsa Verde



Zutaten für 4 Personen

- 800 g Tintenfisch, geputzt
- Zesten von je 1 Orange, Zitrone und Limette
- 60ml [Olivenöl «extra vergine»](#) + 2 EL
- 2 EL glattblättrige Petersilie
- 1 TL [Chiliflocken](#)
- 400g [schwarze Belugalinsen](#)
- 2 Zweige Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- [Meersalz grob](#)
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 200g Peperoni geröstet und geschält
- 250ml [Geflügelfond](#)
- 1 EL [Rotweinessig](#)
- 150ml Prezzemolo Salsa Verde

Zubereitung

Tintenfisch für das Grillieren vorbereiten: Tintenfische an einer Seite längs aufschneiden, flach auf das Schneidebrett legen und mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten kreuzförmig leicht einschneiden. Das ergibt ein schönes Muster beim Grillieren und verhilft zu rascherem, gleichmässigerem Garen. Zudem haftet die Marinade besser.

Marinade zubereiten: Zitruszesten fein schneiden, Petersilie hacken und in einer grossen Schüssel mit 60ml Olivenöl und Chiliflocken mischen. Tintenfischstücke darunter mischen und mindestens 1 Stunde, aber nicht länger als 4 Stunden kühlstellen.

Belugalinsen kochen und würzen: Linsen in eine Pfanne geben und genügend kaltes Wasser (sie sollten von mindestens 3cm Wasser zugedeckt sein) dazugeben. Auf dem Herd zum Köcheln bringen, Hitze herunterschalten, Thymian und Lorbeer zugeben und etwa 25 Minuten weiterköcheln lassen, solange bis die Linsen gar sind. Allenfalls etwas Wasser nachgiessen. Linsen abschütten.

Sauce zubereiten und einkochen lassen: Schalotten fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Schalotten andünsten. Linsen und gerösteter Peperoni einrühren, etwa 2 Minuten dünsten.

Geflügelfond zugeben und unter hoher Hitze auf 1/3 reduzieren. Es soll dabei eine cremige Konsistenz entstehen, nicht so dünn wie bei einer Suppe. Mit Meersalz und Rotweinessig abschmecken.

Tintenfisch grillieren: Grill sehr heiss anheizen oder Grillpfanne leer erhitzen, bis sie raucht. Tintenfisch aus der Marinade heben, salzen und auf jeder Seite etwa 1 Minute auf dem sehr heissen Grill grillieren.

Anrichten und servieren: Linsen auf 4 Teller verteilen, Tintenfisch darauf arrangieren und Salsa Verde darüber löffeln.