

# Calamari, Grillgemüse, Petersilien-Zitronen-Öl, Kapern

**Für zwei Personen**

**Für die Calamari:**

10 Calamari-Tuben	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Pfeffer

**Für das Grillgemüse:**

1 Aubergine	1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini
1 rote Spitzpaprika	4 festk. Kartoffeln	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Öl:**

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb	5 EL Olivenöl
glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

**Für die Kapern:**

2 EL Kapern	Olivenöl
-------------	----------

**Für die Calamari:**

Die Calamari-Tuben und ggfs. Tentakeln putzen, mit klein gehacktem Rosmarin und Petersilie, gepresstem Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Kurz vor dem Servieren in einer heißen Grillpfanne für 3 Minuten pro Seite anbraten.

**Für das Grillgemüse:**

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser 15 Minuten kochen.

Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und nach ein paar Minuten austretende Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen.

Zucchini und Paprika in Stücke schneiden.

In einer Grillpfanne Aubergine, Zucchini und Paprika in Olivenöl anbraten.

Zum Schluss noch kurz die Kartoffelwürfel hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Öl:**

Petersilie klein hacken. Mit Olivenöl, dem Saft einer halben Zitrone und Abrieb der ganzen Zitrone, gepresster Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer vermengen.

**Für die Kapern:**

Kapern auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen. In heißem Olivenöl knusprig braten und anschließend erneut auf Küchentuch gut abtropfen lassen.

Grillgemüse als erstes auf dem Teller anrichten. Darauf die Calamari-Tuben verteilen und alles mit dem Öl beträufeln. Am Ende die Kapern oben drauf verteilen.

Melanie Seeber am 08. September 2025