



## Gegrillte Tintenfisch Tentakeln und Gemüsesalat

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Zutaten

10 Portionen

2,5 kg	Tintenfisch Tentakeln	2	Zucchini
2	Auberginen	2	Paprika-Mix
20	Cocktailtomaten	4 Hdv.	Salat-Mix
1 Bund	Thymian & Rosmarin		etwas Blattpetersilie
1 L	Weißwein	18 EL	Olivenöl
2 TL	Senf	2 EL	Essig
5 EL	Orangensaft		Salz, Pfeffer

### Zubereitung

#### Zubereitung

1. Einen Topf mit Weißwein und Wasser füllen, sodass die Tentakeln gerade damit bedeckt sind.
2. 1 EL Salz, etwas Rosmarin und Thymian dazugeben und solange leicht köcheln lassen, bis er weich ist. Danach aus dem Wasser heben und leicht abkühlen lassen.
3. Aubergine und Zucchini in Ecken schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz und Rosmarin angrillen.
4. Die Paprika und die Tomaten schneiden und das Gemüse auf dem Salatmix in einem tiefen Teller anrichten.
5. Essig, Senf, Orangensaft mit einer Prise Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und mit dem Öl emulgieren.
6. Das Dressing leicht über das Gemüse geben und den lauwarmen Tintenfisch darauf anrichten.
7. Mit etwas Blattpetersilie garnieren.

#### Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

**UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE**

#### Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien

inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

**WEITERE REZEPTE ENTDECKEN**

---

Gegrillte Tintenfisch Tentakeln und Gemüsesalat

Stand 17.09.2021