



Meeresfruechtepfanne

fuer 4 Personen

Zutaten

- 1 Pfeffer, schwarz
- 1 Salz
- 1 Messerspitze/n Chilipulver
- 3 El Oel, Oliven-
- 400 g Garnelen, roh, ohne Schale
- 400 g Kalamares, Ringe
- 6 Zehe/n Knoblauch

Knoblauch pellen und hacken, Tintenfischringe halbieren. Alle Zutaten vermischen und min. 30 Minuten durchziehen lassen.

In einer Pfanne oder auf Spiesse stecken und auf dem Grill braten (dann regelmaessig mit der Marinade bepinseln.)