



ÜBERBACKENER TINTENFISCH MIT APRIKOSEN UND ZITRONE

Categoria: Konturen **Tempo di preparazione:** 25 Minuten **Difficoltà:** medio 

Ingredienti per 4

- 600 g gesäuberter Tintenfisch
- 200 g Semmelbrösel
- Einige Tropfen italienischer Colatura di Alici oder Sardellenextrakt
- 3 Aprikosen
- ein paar Salatblätter
- 1 Zitrone (Saft)
- Natives Olivenöl extra, je nach Bedarf
- ein paar Basilikumblätter

Ein Gericht mit süß-saurer Note: Die Säure der Zitrone und die Süße der Aprikosen verbinden sich mit dem Tintenfisch zu einer Symphonie der Aromen. Ein Hauch von Musik für den Gaumen!

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Kosten: **mittel**

Zubereitungszeit: **25 Minuten**

Portionen: **4**

Zubereitung

Den Tintenfisch in Streifen schneiden. In das Paniermehl tauchen, einige Tropfen Sardellenextrakt und etwas natives Olivenöl extra hinzugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 3 Minuten lang backen.

Für das Dressing für die Aprikosen: frisches Basilikum feinhacken und mit Zitronensaft und nativem Olivenöl extra vermischen.

Zum Anrichten ein Salatblatt auf jeden Teller legen, darauf einen Kreis geschnittener Aprikosen legen, diese mit dem Basilikum-Zitronensaft-Dressing beträufelt und den Tintenfisch auf das Salatblatt legen. Guten Appetit!

