

## Calamare in 6 Minuten



300gr. Gereinigte Calamare, 4 Knoblauchzehen geschnitten. Rosmarin, etwas Olivenöl, Sonnenblumenöl zum anbraten, 1 Paprika, 8 stk. Kirschtomaten, Pfeffer aus d. Mühle, Seestern's Fischgewürz, ½ Zitrone

Die geputzten Calamare mit Salz und Pfeffer würzen. In einer sehr heißen Pfanne mit wenig Sonnenblumenöl anbraten. 2 bis 3 Minuten maximal ! Ständig mit einem Kochlöffel rühren Hitze immer noch auf oberster Stufe ! Danach die Calamare aus der Pfanne heben, den Knoblauch, gewürfelte Paprika, Kirschtomaten in der Mitte durchgeschnitten und etwas Olivenöl, Rosmarin in die Pfanne und kurz anbraten. Die Calamare in die Pfanne zurück erwärmen den Saft einer halben Zitrone dazu fertig sind Ihre Calamare 6 Minuten !

Dazu passt Weißbrot, Risotto, Nudeln und Salat.