Rezept

# Tintenfisch-Fisch-Wok

Ein Rezept von Tintenfisch-Fisch-Wok, am 29.04.2024

## Zutaten

- **4** rote Chilischoten
- **2** Stängel Zitronengras
- **2** Schalotten
- Salz
- **1** großes Bund Frühlingszwiebeln
- 1/8 l Fischfond
- **1 Stück** frischer Ingwer (etwa 3 cm)
- **4** Knoblauchzehen
- je 1 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
- je 400 g Tintenfischfleisch (von den großen Beuteln) und festfleischiges Fischfilet (z. B. Knurrhahn oder Seelachs)
- **4 EL** Öl
- **2 EL** Limettensaft (Zitronensaft passt auch)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Chilischoten waschen und die Stiele abschneiden, Ingwer schälen. Vom Zitronengras die beiden Enden abschneiden, die äußere Schicht ablösen. Knoblauch und Schalotten schälen. Alles grob schneiden und im Mixer oder Blitzhacker fein zerkleinern. Koriander, Kreuzkümmel und Salz untermischen.

2. Tintenfischfleisch mit einem scharfen Messer rautenförmig ein-, aber nicht durchschneiden. Dann in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Fischfilet in mundgerechte Stücke teilen. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken Teile abschneiden. Zwiebeln waschen, der Länge nach vierteln und auch einmal quer durchschneiden.

3. Den Wok erhitzen, das Öl reinschütten. Tintenfisch in drei Portionen bei starker Hitze jeweils 2 Minuten braten, wieder rausfischen. Die Zwiebeln 1 1/2 Minuten braten, Fischstücke zugeben und auch 1 1/2 Minuten braten, vorsichtig umrühren. Chilipaste mit Fischfond zugeben, Tintenfisch wieder unterrühren. Alles mit Salz und Limettensaft abschmecken.