Rezept

Ananas-Tintenfisch-Salat

Ein Rezept von Ananas-Tintenfisch-Salat, am 05.06.2025

Zutaten

Für den Salat

- **200 g** Ananasstücke (Dose)
- **10** Kirschtomaten
- **150 g** Sojasprossen
- **1 EL** Tamarindenpaste (Asia-Laden)
- **400 g** Tintenfischtuben (ersatzweise TK-Tintenfischtuben)
- **1/2 Bund** Minze
- Salz

Für das Dressing

- **2 Stängel** Zitronengras
- **2 EL** Limettensaft
- **2** rote Chilischoten
- **2 EL** Fischsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 2 g F, 20 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Ananasstücke in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 4 EL Saft auffangen. Die Tintenfischtuben längs halbieren, waschen und quer in 5 mm breite Streifen schneiden (TK-Tintenfisch vorher nach Packungsangabe auftauen lassen). Die Tomaten waschen und nach Belieben halbieren. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.

2. In einem Topf 500 ml Salzwasser aufkochen. 2 EL davon abnehmen und mit der Tamarindenpaste verrühren, beiseitestellen. Dann den Tintenfisch im kochenden Salzwasser ca. 1 Min. garen. Die Sprossen zugeben und ca. 30 Sek. mitgaren. Alles in ein Sieb abgießen, unter fließend kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.

3. Vom Zitronengras das Wurzelende abschneiden, die groben Hüllblätter entfernen und den weichen Teil fein schneiden. Chilis halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden. Beides mit Limettensaft, Fischsauce, Ananassaft und Tamarinde in einer Schüssel verrühren.

4. Tintenfisch, Sprossen, Ananas, Tomaten und Minze behutsam unter das Dressing heben. Den Salat mit Salz abschmecken und servieren.