

Rezept

Calamari-Salat auf thailändische Art

Ein Rezept von Calamari-Salat auf thailändische Art, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Dressing

- | | |
|---|--|
| 1 rote Spitzpaprika | 2 kleine rote Chilischoten |
| 1 Stängel Koriandergrün mit Wurzel | 2 Knoblauchzehen |
| 5 EL Fischsauce | 3 EL Palmzuckersirup (selbst gemacht oder Asienladen) |
| 4 EL Limettensaft | Salz |

Für den Salat

- | | |
|---|--------------------------------|
| 700 g weiße Tintenfischtuben (Calamari; ohne Haut und Tentakeln; küchenfertig) | 2 Stängel Koriandergrün |
| 10 Kirschtomaten | 3 Schalotten |
| | 2 Stängel Zitronengras |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 2 g F, 32 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Für das Dressing die Spitzpaprika waschen und halbieren, Stiel, Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften kleiner schneiden. Die Chilischoten waschen und längs halbieren. Stiele, Trennwände und Kerne entfernen. Die Chilihälften grob hacken.
2. Das Koriandergrün mit der Wurzel gründlich waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauch schälen und mit den klein geschnittenen Zutaten sowie Fischsauce, Palmzuckersirup und Limettensaft im Mixer fein pürieren. Das Dressing mit Salz abschmecken.
3. Für den Salat bei den Tintenfischtuben eventuelle Häute oder feste Teile entfernen. Die Tintenfischtuben waschen und trocken tupfen, dann längs halbieren und mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Anschließend in 4 cm lange Stücke schneiden.
4. Inzwischen reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Tintenfischstücke darin 2-3 Min. blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und die Tintenfischstücke abtropfen lassen.
5. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Von den Zitronengrasstängeln die äußeren Blätter entfernen und die beiden Stängel in dünne Ringe schneiden.

6. Die Tintenfischstücke mit Schalotten, Tomaten und Zitronengras in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen und abschmecken. Den Salat auf einer Servierplatte anrichten, mit Koriandergrün bestreuen und servieren.