

Rezept

Frittierte Tintenfischringe mit Dip

Ein Rezept von Frittierte Tintenfischringe mit Dip, am 15.04.2026

Zutaten

600-700 g schmale Tintenfischbeutel oder Tintenfischchen	Salz
75 g Mehl	1 Ei (Größe M)
3/4 l Öl zum Frittieren	1/8 l trockener Weißwein oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 Bio-Zitrone oder -Limette	2 vollreife Avocados
2 Knoblauchzehen	1 rote Zwiebel
1 Tomate	1/2 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	100 g gehäutete rote Paprikaschoten (aus dem Glas oder vom Feinkosthändler)
Salz	1/2 TL Harissa (scharfe Paprikapaste)

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Tintenfischbeutel waschen und eventuell putzen. In etwa 1 cm breite Ringe schneiden. Oder die kleinen Tintenfischchen waschen und ganz lassen. In einem größeren Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Tintenfischringe oder Tintenfischchen ins Wasser legen und 1 1/2 Minuten (erst nach dem Aufkochen die Zeit stoppen) sprudelnd kochen lassen. In ein Sieb abschütten, kaltes Wasser drüberlaufen und dann abtropfen lassen.
2. Für den Teig das Ei trennen. Eigelb mit Mehl, 1 gestrichenen TL Salz und dem Wein oder Wasser mit dem Schneebesen glatt verrühren. Kurz stehen lassen.
3. Für den Dip die Avocados längs rundherum bis zum Kern einschneiden. Hälften gegeneinander drehen und ablösen. Kerne mit der Messerspitze herausheben, das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln. Zitrone oder Limette heiß waschen und die Hälfte der Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Saft und Schale zu den Avocados geben, mit einer Gabel sehr fein zerdrücken.
4. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Die Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz wegschneiden. Die Paprika ebenfalls klein würfeln. Alles mit dem Olivenöl und dem Harissa unter das Avocadopüree rühren und mit Salz abschmecken.
5. Für den Teig das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Das Öl in einem weiten Topf oder im Wok gut heiß werden lassen. Den Backofen auf 80 Grad (auch schon jetzt: Umluft 60 Grad) stellen.

6. Tintenfischringe oder die Tintenfischchen in den Teig legen und gut durchmischen. Portionsweise mit einer Gabel aus dem Teig angeln und in das heiße Fett geben. Tintenfisch etwa 3 Minuten frittieren, bis er schön knusprig und braun ist. Mit dem Schaumlöffel rausfischen, auf einen Teller legen, der mit einer richtig dicken Lage Küchenpapier abgedeckt ist, und im Ofen warm halten. Nach und nach restlichen Tintenfisch backen. Wenn alles fertig ist, mit dem Dip essen.