

Rezept

Gebackene Tintenfischringe

Ein Rezept von Gebackene Tintenfischringe, am 10.05.2026

Zutaten

Öl zum Frittieren (mindestens 1 l)	600 g Tintenfischtuben, küchenfertig vorbereitet
Salz	Pfeffer
1 unbehandelte Zitrone	Mehl zum Wenden

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Fritteuse oder einen großen Topf mit dem Öl füllen und dieses auf ca. 180° erhitzen. Inzwischen die Tintenfische kalt abspülen, trockentupfen, in fingerdicke Ringe schneiden, diese salzen und pfeffern. Zitrone heiß waschen, trockenreiben, in Spalten schneiden.
2. Tintenfischringe im Mehl wenden, in ein Sieb geben und darin überschüssiges Mehl abschütteln. Die Ringe portionsweise im heißen Öl in ca. 3 Min. goldbraun backen, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Zitronenspalten servieren.