

Rezept

Gebratener Tintenfisch

Ein Rezept von Gebratener Tintenfisch, am 05.08.2024

Zutaten

500 g küchenfertiger Tintenfisch	2 TL Speisestärke
250 g grüner Spargel	250 g breite grüne Bohnen
1 Stück Ingwer (2 cm)	4 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten	4 EL Öl
2 TL Zucker	Salz
1/8 l Asiafond (Glas)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Den Tintenfisch waschen, mit einem scharfen Messer rautenförmig schmal ein-, aber nicht durchschneiden. Tintenfisch in schmale Streifen schneiden und mit 1 TL Stärke mischen.

2. Spargel und Bohnen waschen, putzen und leicht schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, Chili waschen, fein hacken.

3. Öl erhitzen, Tintenfisch darin unter Rühren etwa 2 Min. braten. Knoblauchmischung dazugeben und kurz weiterbraten. Den Spargel und die Bohnen dazugeben und noch etwa 4 Min. mitbraten. Mit Salz und Zucker abschmecken.

4. Den Asiafond mit der übrigen Speisestärke verrühren und dazugießen. Alles noch etwa 4 Min. ziehen lassen.