

Rezept

Gebratener Tintenfisch auf Ingwer-Möhren Spinat

Ein Rezept von Gebratener Tintenfisch auf Ingwer-Möhren Spinat, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--|--|
| 200 g marinierte Möhren (siehe Rezept-Tipp) | 50 ml Geflügelbrühe (siehe Rezept-Tipp) |
| 1 Chilischote | 3 Scheiben Ingwer |
| 2 TL Butter | 1 TL Honig |
| 1 Bio-Zitrone | 1 Schalotte |
| 200 g Spinat | 30 g gerösteter Sesam |
| Salz | Pfeffer |
| Zucker | 400 g Tintenfisch (Tuben, küchenfertig vorbereitet) |
| 4 EL Olivenöl | 3 Stängel Petersilie |
| 50 g getrocknete Tomaten | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Zweig Thymian | 1 Zweig Rosmarin |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die marinierten Möhren mit Brühe, Chili (in Ringe geschnitten, nach Belieben), Ingwer, 1 TL Butter und dem Honig in einem Topf zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dünsten.
2. Die Schale von $\frac{1}{4}$ Zitrone abreiben, den Saft der Zitrone auspressen. Die Schalotte schälen und in Streifen schneiden. Den Spinat waschen, putzen, mit der Schalotte und 2 EL Zitronensaft zu den Möhren geben. Noch 2-3 Min. weiter garen. Den Sesamiterrühren.
3. Inzwischen die Tintenfisch-Tuben waschen, in 3 mm feine Streifen oder Ringe schneiden, in einer Schüssel mit 3 EL Zitronensaft, der abgeriebene Zitronenschale und 2 EL Olivenöl, Salz, Zucker und Pfeffer marinieren.
4. Petersilie abbrausen, die Blätter und die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.
5. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen, die ungeschälten, angeschlagenen Knoblauchzehen, Rosmarin, Thymian und 1 TL Butter dazu geben. Kurz anschwitzen, dann den marinierten Tintenfisch und 1-2 Min. später die Tomaten- und Petersilienstreifen dazugeben. Einmal durchrühren, gut erhitzen und fertig.
6. Vor dem Anrichten den Ingwer aus dem Möhregemüse und den Knoblauch aus der Tintenfischpfanne entfernen. Möhregemüse mit Tintenfisch anrichten.