

Rezept

Gefüllte Tintenfische ((Pla Mük Yad Sai)

Ein Rezept von Gefüllte Tintenfische ((Pla Mük Yad Sai), am 28.06.2026

Zutaten

2 getrocknete Shiitakepilze	50 g getrocknete Glasnudeln
300 g Schweinehackfleisch	1 Ei
3 EL Austernsauce	1/2 EL helle Sojasauce
6 EL Öl	1 TL Zucker
8 frische küchenfertige Tintenfischtuben (ca. 00 g, ersatzweise TK)	15 Knoblauchzehen
Holzstäbchen	evtl. grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Die Shiitakepilze ca. 20 Min. in warmem Wasser einweichen, Stiele abschneiden und die Hüte in sehr kleine Stückchen hacken. 100 ml Wasser aufkochen und die Glasnudeln ca. 1 Min. einlegen, abtropfen und in 3 cm lange Schnüre schneiden.
2. Für die Füllung Schweinehackfleisch, Ei, gehackte Pilze, Glasnudeln, Austernsauce, Sojasauce, 1 EL Öl und Zucker in eine Schüssel geben und gut mischen, bis alles gut bindet. Ca. 10 Min. in den Kühlschrank stellen.
3. Inzwischen die Tintenfische waschen und trocken tupfen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Tintenfischkörper mit der Hackfleischmischung füllen und die Öffnung mit Holzstäbchen verschließen. Die gefüllten Tintenfische auf ein mit Alufolie belegtes Blech legen, in die Mitte des heißen Ofens schieben und ca. 20 Min. backen.
4. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. 4 EL Öl im Wok sehr stark erhitzen und den Knoblauch darin knusprig braten. Öl und Knoblauch in ein Schälchen umfüllen und beiseitestellen. Das Blech aus dem Ofen holen und die Tintenfische ca. 5 Min. ruhen lassen.
5. Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Tintenfische darin goldbraun anbraten. Herausheben und auf einer Platte anrichten. Mit einem scharfen Messer im Abstand von ca. 2 cm bis zur Hälfte einschneiden oder ganz durchschneiden. Den Knoblauch etwas abtropfen und über die Tintenfische streuen. Das Gericht nach Belieben mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit Jasminreis servieren.