

Rezept

# Grüner Tintenfischsalat

Ein Rezept von Grüner Tintenfischsalat, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> kleine grüne Chilischote	<b>3</b> zarte Frühlingszwiebeln
<b>3 Stangen</b> Staudensellerie (mit Blättern)	<b>250 g</b> kleine Tintenfischtuben (küchenfertig)
<b>40 g</b> Mandeln	<b>5 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>3 EL</b> Zitronensaft	<b>6 Stängel</b> Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 19 g F, 13 g EW, 3 g KH

## Zubereitung

1. Chili waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden, die Blätter beiseitelegen. Tintenfischtuben waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden.
2. Die Mandeln grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseitestellen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Tintenfischringe dazugeben und bei großer Hitze ca. 2 Min. braten, leicht salzen und pfeffern. Chili, Frühlingszwiebeln und Sellerie dazugeben und alles ca. 1 Min. braten.
3. Zitronensaft und übriges Öl (3 EL) in einer großen Schüssel ver-rühren, die gebratenen Zutaten und die Mandeln darin wenden. Sellerieblätter und Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und untermischen. Den Salat noch einmal abschmecken.