

Rezept

# Kalamare im Teigmantel

Ein Rezept von Kalamare im Teigmantel, am 18.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Mehl	<b>2 EL</b> Speisestärke
<b>1 TL</b> Backpulver	<b>2</b> Eier
<b>1 TL</b> Salz	<b>2 EL</b> Sesamöl
<b>1 kg</b> küchenfertige Tintenfischringe (frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut)	<b>1 l</b> Öl zum Frittieren scharfe Chilisauc

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4-6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht

## Zubereitung

1. Mehl, Stärke, Backpulver, Eier, Salz, Sesamöl mit 1/4 l Wasser glatt rühren, kurz quellen lassen.

---

2. Das Öl im Wok stark erhitzen (170°). Tintenfische abbrausen, gut trockentupfen und durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen. Im siedenden Fett portionsweise in 2-3 Min. goldbraun ausbacken, kurz abtropfen lassen. Mit Chilisauc servieren.