

Rezept

Reisnudeln mit Tintenfisch

Ein Rezept von Reisnudeln mit Tintenfisch, am 17.04.2024

Zutaten

600 g küchenfertige Tintenfischtuben	4 Knoblauchzehen
Saft von einer 1/2 Zitrone	400 g Reisnudeln (1-2 cm breit)
Salz	1 Zwiebel
3 Frühlingszwiebeln	200 g Sojabohnensprossen
1/2 Bund glatte Petersilie	3 EL neutrales Pflanzenöl
150 ml Gemüsebrühe	1 EL Fischsauce
2 EL helle Sojasauce	Pfeffer
1 Msp. Sambal oelek	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Tintenfische kalt abspülen, trockentupfen und in Ringe schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen, durchpressen und mit dem Zitronensaft vermischen. Tintenfische darin 30 Min. marinieren. Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung ca. 5 Min. garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den restlichen Knoblauch und die Zwiebel schälen, Knoblauch in Scheibchen, Zwiebel in etwas dickere Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, fein hacken.
3. 1 EL Öl im Wok erhitzen, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch ca. 1 Min. pfannenrühren, an den Rand schieben. Die Sprossen in 1 weiteren EL Öl ca. 1 Min. pfannenrühren, ebenfalls an den Rand schieben. Das restliche Öl im Wok erhitzen, den Tintenfisch mit Marinade und der Petersilie ca. 2 Min. pfannenrühren. Die Brühe angießen und aufkochen lassen, die Fischsauce und helle Sojasauce dazugeben. Die Nudeln unterheben und mit Salz, Pfeffer und dem Sambal oelek würzen.