Rezept

Salat mit Tintenfischringen

Ein Rezept von Salat mit Tintenfischringen, am 04.07.2025

Zutaten

300 g	TK-Tintenfischringe im Backteig
150 g	Blattsalatmischung (aus der Salattheke)
1 TL	Senf
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
400 ml	Orangenlimonade
1 Dose	1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
50 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Aceto balsamico
	Salz
2	Baguettebrötchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die Tintenfischringe unaufgetaut auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und nach Packungsangabe im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

2. Inzwischen den Mais abtropfen lassen und mit dem Blattsalat in einer Salatschüssel mischen. Gemüsebrühe mit Senf, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und zur Salatmischung geben. Salat und Dressing gut miteinander mischen.

3. Den Salat auf zwei Teller verteilen und die fertigen Tintenfischringe darauf anrichten. Pro Person 1 Baguettebrötchen und 200 ml Orangenlimonade dazu servieren.