

Rezept

## Scharfer Tintenfischsalat (Yam Pla Mük)

Ein Rezept von Scharfer Tintenfischsalat (Yam Pla Mük), am 28.06.2026

### Zutaten

<b>500 g</b> frische Tintenfischtuben (küchenfertig)	<b>5-10</b> Vogelaugenchilis
<b>2 EL</b> Limettensaft	<b>1 EL</b> Fischsauce
<b>1</b> rote Schalotte	<b>4</b> Frühlingszwiebeln
<b>4 Stangen</b> chinesischer Schnittsellerie	<b>2</b> große Tomaten
evtl. Korianderblättchen zum Garnieren	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

### Zubereitung

1. Die Tintenfische waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke oder Ringe schneiden. Den Wok erhitzen, die Tintenfischstücke hineingeben und ca. 2 Min. braten. Sobald die Tintenfische gar sind, in eine Schüssel umfüllen.
2. Die Chilis waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In ein Schüsselchen geben und mit Limettensaft und Fischsauce vermischen.
3. Die Schalotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Sellerie waschen und putzen. Beides in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und jede Hälfte in 3 Schnitze schneiden.
4. Die Sauce mit der Schalotte, dem Sellerie und den Frühlingszwiebeln zum Tintenfisch geben und alles gut vermischen. Die Tomatenschnitze dazugeben und vorsichtig unterheben. Den Salat nach Belieben mit Korianderblättchen garnieren.