

Rezept

Thailändischer Tintenfischsalat

Ein Rezept von Thailändischer Tintenfischsalat, am 14.04.2026

Zutaten

| | |
|---|----------------------------|
| 500 g kleine Tintenfische (küchenfertig) | Salz |
| 4 Thai-Schalotten | 2 Frühlingszwiebeln |
| 100 g Kirschtomaten | 4 Stängel Minze |
| 2 große rote Chilischoten | 2 Knoblauchzehen |
| 4 EL Limettensaft | 2 EL Fischsauce |
| 2 TL Palmzucker | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Tintenfische unter kaltem Wasser gründlich waschen. Die Tentakeln von den Tuben trennen und alle Häute und festen Teile entfernen. Die Tuben längs halbieren und mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Ausreichend Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Tintenfische hinein legen und darin ca. 2 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, die Tintenfische abkühlen lassen und bis zur Verwendung beiseitestellen.
2. Die Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Limettensaft mit Fischsauce, Palmzucker und etwas Salz verrühren und Knoblauch und Chili dazugeben. Tintenfische, Schalotten, Frühlings zwiebeln und Tomaten mit dem Dressing mischen und den Salat mit Minze bestreuen.