

Rezept

Tintenfisch-Curry mit grünem Gemüse

Ein Rezept von Tintenfisch-Curry mit grünem Gemüse, am 12.06.2026

Zutaten

| | |
|--|--|
| 500 g Tintenfische | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 300 g grüner Spargel | 300 g Blattspinat |
| 1 Stück Ingwer (1-2 cm) | 4 Knoblauchzehen |
| 4 EL Öl | 2 TL Sambal oelek |
| 2 TL Palmzucker (als Ersatz geht auch brauner Zucker) | 1/8 l Asia-Fond (aus dem Glas, ersatzweise kann man auch milde Hühnerbrühe oder Fisch-Fond nehmen) |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Tintenfische waschen. Mit den Fingern abtasten, ob harte Teile in den Beuteln sind. Das sind durchsichtige flache »Gräten«, die abgeschnitten werden müssen. Tintenfische in schmale Streifen oder Ringe schneiden – je nach Tintenfischgröße.
2. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und die welken Teile abschneiden. Zwiebeln waschen und zuerst in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, dann der Länge nach in Streifen. Spargel waschen und die Enden abschneiden, die Stangen leicht schräg in 2 cm dicke Stücke schneiden.
3. Spinat gründlich waschen, dabei welke Blätter aussortieren. Spinat in wenig kochendes Wasser werfen. Den Deckel drauflegen und Spinat 1-2 Minuten kochen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Dann in ein Sieb schütten und kaltes Wasser drüberlaufen lassen. Abtropfen lassen.
4. Ingwer und Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Das Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Die Tintenfische reinwerfen und etwa 4 Minuten braten, dabei immer rühren. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln dazu, 2 Minuten weiterbraten. Spargel dazurühren, Sambal und Zucker untermischen, noch 2 Minuten braten.
5. Fond dranschütten, salzen. Deckel drauf, die Hitze auf mittlere Stufe stellen und die Tintenfische etwa 10 Minuten schmoren. Spinat untermischen, heiß werden lassen. Ein Gäbelchen probieren. Fehlt noch Salz oder braucht's noch mehr Schärfe? Nachwürzen, sonst gleich auf den Tisch stellen.