

Rezept

# Tintenfisch-Garnelen-Spieße

Ein Rezept von Tintenfisch-Garnelen-Spieße, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>8</b> rohe Garnelen in der Schale (160-180 g)	<b>250 g</b> küchenfertige Tintenfischtuben
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>3 EL</b> Mehl
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm)	<b>80 ml</b> japanische Sojasauce
<b>80 ml</b> Weißwein	<b>4 EL</b> Öl
<b>8</b> Holzspieße	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

## Zubereitung

1. Die Garnelen bis auf die Schwanzflosse aus den Schalen lösen. Am Rücken entlang mit einer Schere einschneiden, jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen waschen und trockentupfen.
2. Tintenfischtuben waschen, trockentupfen, noch vorhandene Haut abziehen. Tintenfisch in 16 gleich große Stücke (von ca. 15 g) schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße und hellgrüne Teile in 4 cm lange Stücke schneiden (insgesamt 16 Stücke).
3. Je 2 Tintenfisch- und Zwiebelstücke sowie 1 Garnele auf Spieße stecken. Spieße mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abklopfen. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Sojasauce und Weißwein zum Kochen bringen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße darin bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten. Die Würzflüssigkeit angießen und die Spieße darin in 2-3 Min. fertig garen.