

## Rezept

# Tintenfisch im Limettensud (Pla Mük Nüng Manao)

Ein Rezept von Tintenfisch im Limettensud (Pla Mük Nüng Manao), am 09.06.2026

## Zutaten

<b>800 g</b> frische Tintenfischtuben (oder -ringe; küchenfertig)	<b>1/2 TL</b> Zucker
<b>1</b> Bio-Limette	<b>1 EL</b> helle Sojasauce
<b>5-10</b> Vogelaugenchilis	<b>10</b> Knoblauchzehen
<b>3</b> kleine Frühlingszwiebeln	<b>1 Stange</b> chinesischer Schnittsellerie
evtl. Fischsauce zum Abschmecken	<b>3 EL</b> Limettensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Tintenfische waschen und trocken tupfen, in eine Schüssel geben und mit dem Zucker und der Sojasauce gut vermischen. In eine hitzefeste Form legen und in den Dampfgarer stellen. Das Wasser im Dampfgarer aufkochen und die Tintenfische bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen.
2. Inzwischen die Bio-Limette heiß waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. Knoblauch schälen und fein hacken. Vogelaugenchilis waschen, putzen und mit einem Messer oder Stößel etwas quetschen. Den Sellerie waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden, die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und ebenfalls in 2 cm lange Stücke schneiden.
3. Limettensaft, Knoblauch, Vogelaugenchilis und nach Belieben Fischsauce auf die Tintenfische geben. Dann Limettenscheiben, Sellerie und Frühlingszwiebeln darüberstreuen, nochmals zudecken und ca. 2 Min. weiterdämpfen. Die heiße Form vorsichtig herausheben und das Gericht mit Jasminreis servieren.