

Rezept

Tintenfisch mit Papaya-Mango-Salat

Ein Rezept von Tintenfisch mit Papaya-Mango-Salat, am 28.04.2025

Zutaten

1 Papaya	1 Mango
2-3 Zweige Minze (am besten Vietnam-Minze)	2-3 Zweige Koriander
2 rote Chilischoten	2-3 EL Fischsauce
2-3 EL Limettensaft	2 TL Zucker
700 g Tintenfische	1 Stück Ingwer (1-2 cm)
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
4 EL Öl	1 EL Limettensaft
1 EL Fischsauce	eventuell 1 TL Sambal oelek
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat die Papaya halbieren und die Kerne mit einem Löffel rauskratzen. Die beiden Hälften schälen und zuerst in dünne Scheiben – geht auch gut mit dem Gurkenhobel – , dann in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein abschneiden und in etwas dickere Streifen schneiden.
2. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Zweigen abzupfen und zerzupfen. Die Chilis waschen und den Stiel abschneiden. Die Schoten in feine Ringe schneiden. (Wer gern scharf isst, lässt die Kerne drin, wer vorsichtig sein will, löst sie vorher raus.) Fischsauce mit Limettensaft und Zucker verrühren, mit Chilis und Kräutern unter die Fruchtstreifen heben. Den Salat bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
3. Tintenfische waschen und der Länge nach durchschneiden. Das Innere der Beutel mit den Fingern abtasten. Da ist wahrscheinlich noch eine »Gräte« (sieht wie ein durchsichtiger Spieß aus) oder sonst etwas Härteres zu spüren. Und das kann man ablösen oder muss es abschneiden. Tintenfische dann in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Das Öl im Wok oder in der Pfanne heiß machen. Ingwer, Knoblauch und Schalotten drin anbraten. Tintenfische dazuerwerfen und etwa 4 Minuten braten, bis sie weich sind. Mit Limettensaft, Fischsauce, eventuell Sambal und Salz abschmecken. Mit dem Salat essen.