Rezept

Tintenfische vom Grill (Pla Mük Yang)

Ein Rezept von Tintenfische vom Grill (Pla Mük Yang), am 30.05.2025

Zutaten

- **10** Knoblauchzehen
- **1** Korianderwurzel
- **1 EL** helle Sojasauce
- **1 kg** frische Tintenfische (ca. 4 Stück oder kleine Kraken)
- **10** Vogelaugenchilis
- **1 EL** Öl
- **2 EL** Tomatenketchup
- Limette zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen, die Chilis waschen und putzen. Die Korianderwurzel waschen. Knoblauch, Chili und die Wurzel im Mörser gut stampfen. Danach das Öl, die Sojasauce und das Ketchup zugeben und gut mischen.

2. Die Tintenfische waschen und trocken tupfen. Mit der Marinade in eine Schüssel geben und gut einreiben. Zugedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

3. Tintenfische bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden je nach Größe 8-10 Min. goldbraun grillen.

4. Auf ein Brett legen, in feine Streifen schneiden und mit Limette und dem scharfen Dip servieren.