

Rezept

Tintenfischringe aus dem Wok

Ein Rezept von Tintenfischringe aus dem Wok, am 19.04.2024

Zutaten

300 g küchenfertiger Tintenfisch (frisch oder TK und aufgetaut)	1 rote Chilischote
1 Bio-Limette	1 Knoblauchzehe
1 EL Fischsauce	2 EL Sojasauce
200 g Staudensellerie	1/2 TL Koriandersamen
100 g Sojasprossen	3 Paprikaschoten
1 EL Erdnussöl	1/2 Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 317 kcal

Zubereitung

1. Den Tintenfisch kalt abspülen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Die Chili aufschlitzen, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Soja- und Fischsauce mit Koriandersamen, Chili, Knoblauch, Limettenschale und -saft mischen, den Tintenfisch darin wenden und 30 Min. marinieren. Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen. Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen hacken.
3. Das Öl im Wok (oder in einer großen Pfanne) stark erhitzen. Tintenfischringe abtropfen lassen und im heißen Öl kross anbraten. Sellerie und Paprika zugeben und unter ständigem Rühren 5 Min. mitbraten. Sprossen hinzufügen, mit der Marinade ablöschen und unter Rühren weitere 5 Min. braten. Salzen, pfeffern und das Koriandergrün unterheben.