

Rezept

Vietnamesischer Tintenfisch mit fünf Kräutern

Ein Rezept von Vietnamesischer Tintenfisch mit fünf Kräutern, am 09.06.2026

Zutaten

750 g küchenfertige dicke Tintenfischtuben (Sepien)	Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln	4 Knoblauchzehen
3 kleine grüne Thai-Chilischoten	4 Krachai-Wurzeln (Fingerwurz; ersatzweise frischer Ingwer)
1 Bund Koriandergrün	1 kleines Bund glatte Petersilie
je 3 Zweige Thai-Basilikum (»bai horapha«) und Heiliges Basilikum («bai grapau«)	2 Zweige Zitronenverbene
200 ml Gemüsefond	5 EL Erdnussöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	4 EL vietnamesische Fischsauce ("nuoc mam")

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Tintenfischtuben kalt abspülen und längs halbieren. In kochendem Salzwasser 1 Min. überbrühen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Tuben mit der Innenseite nach oben auf ein Brett legen und mit einem scharfen Messer im Abstand von 1 mm rautenförmig einkerben, dabei das Fleisch nicht durchtrennen. Die Tuben in 2 x 3 cm große Stücke schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die weißen und die grünen Teile getrennt in kurze Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Chilis putzen, entkernen und waschen. Beides in feine Streifen schneiden. Krachai-Wurzeln schälen (von vier Seiten die dünne Schale senkrecht abschneiden), die Wurzeln schräg in feine Scheibchen schneiden. Die Kräuter waschen und die Blättchen abzupfen, zarte Zweigspitzen ganz lassen. Die Zitronenverbene-Blätter in feine Streifen schneiden.
3. In einer hohen Pfanne oder im Wok das Öl erhitzen. Die Tintenfischstücke darin kurz unter Rühren anbraten. Alle Lauchzwiebelstücke, Knoblauch, Chilis und Krachai zugeben, unter Rühren glasig braten. Den Fond zugießen und aufkochen lassen. Mit Fischsauce, Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuter untermischen und das Gericht sofort mit Reis servieren.