Artikel vom 28.08.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 17:36 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/fruchtiger-tintenfischsalat

Fruchtiger Tintenfischsalat



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für vier Personen):

1 Papaya

1 Mango

3 Zweige Minze

5 Zweige Koriander

1 TL Chilliflocken

4 EL Fischsauce

Saft und Abrieb von 1 Limette

2 TL Zucker

300 g küchenfertiger Tintenfische

1 bis 2 cm Ingwer

2 Knoblauchzehen

2 Schalotten

4 EL Öl

Salz

Zubereitung:

Die Papaya halbieren und die Kerne mit einem Löffel rauskratzen. Die beiden Hälften schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Man-go schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Streifen schneiden. Von den gewaschenen Kräutern Blätt-chen abzupfen und in kleine Stücke reißen. 3 EL Fischsauce mit Limettenabrieb, dem Saft von ½ Limette und Zucker verrühren, mit Chiliflocken und Kräutern unter die Fruchtstreifen heben. Den Salat bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Den Tintenfisch in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Schalotten drin anbraten. Tintenfische dazu geben und etwa 4 Minuten braten bis sie weich sind. Mit dem Saft der zweiten Limettenhälfte, 1 EL Fischsauce und Salz abschmecken. Mit dem Salat vermengen und servieren.