

Gebratene Tintenfischstreifen



Zutaten für 3-4 Personen:

2-3 Tintenfischtuben (TK)*
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestäuben
Olivenöl
Zitronen (optional)

1. Tintenfischtuben schonend auftauen. In zwei Hälften teilen, nachputzen, falls erforderlich, waschen und trocknen. Quer in 0,7 mm breite Streifen schneiden. Optional mit Zitronensaft marinieren.

2. Die Streifen leicht salzen und pfeffern sowie mit etwas Mehl bestäuben.

3. In einer beschichteten Pfanne bei etwas höherer Hitze kurz anbraten und dann kurz pfannenrühren. Eventuell bei einem Streifen eine Garprobe machen.

Hinweise:

Zusammen mit einem Salat ist das eine interessante Vorspeise. Wegen der Intensität eher nicht als Hauptspeise geeignet. Sehr gut aber auch als Ergänzung für gemischte Fischplatten oder für Aioli.

*Hier ausnahmsweise eine Empfehlung: Von Escal, Calamar extra groß. Die Streifen davon werden sehr schön weich.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Vorspeisen, Meeresfrüchte, Tintenfisch, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 26.08.2023