

Tintenfisch – Blumen

Zutaten:

Ca. 10	Tintenfische
3 EL	neutrales Oel
	Blackbean – Paste
1	Zwiebel, fein gehackt
1	grüne Peperoni, geschält und gehackt
3	Scheiben Ingwer
1	Frühlingszwiebel, fein gehackt.
1	Chilischote, fein gehackt
1 EL	Reiswein
	Etwas Sesamöl



Zubereitung:

Tintenfische ausnehmen und putzen. Körper aufschneiden und auf der Innenseite ein Kreuzmuster einritzen. In Stücke von ca. 3 / 5 cm schneiden.

Tintenfische im kochenden Salzwasser 20 – 30 Sekunden blanchieren. Nicht länger, sonst werden sie gummig. Das ergibt die „Blumen“. Herausnehmen, kalt abschrecken und trockentupfen.

Im Wok Oel erhitzen. Zwiebel, Paprika, Ingwer, Frühlingszwiebel Chilischote 1 Minute pfannenrühren. Reiswein, Bohnenpaste und Tintenfische dazugeben und nochmals 1 Minute pfannenrühren.

Mit etwas Sesamöl beträufeln.