

Tintenfisch-Salat mit Kräutern



Zutaten

- 500g kleine Baby-Tintenfische, ganz
- 3 Esslöffel Erdnussöl

Dressing

- 1 Bund frischer Koriander (oder Minze oder Mischung aus beidem)
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 2 EL thailändische Fischsauce (Nam Pla)
- ½ TL Puderzucker
- 1 grüne Chilischote, entkernt (optional)
- 1 Limette
- 6 EL Erdnussöl

Salat

- 200g gemischte Salatblätter (Radicchio, Mizuna, Rucola, Frisée)
- 1 kleine rote Zwiebel

Zubereitung

Kräuterpaste mixen: Koriander und/oder Minzeblätter von ihren Stielen befreien und zusammen mit Knoblauch, Fischsauce, Zucker und Chili im Mixer zu einer Paste mixen.

Limette mit dem Messer schälen, halbieren. Das weisse Innere wegschneiden, dann Limette vierteln und ebenfalls in den Mixer geben. Das Erdnussöl langsam bei laufendem Mixer hinzugeben, um die Sauce zu emulgieren, danach in eine Schüssel geben.

Anrichten: Salatblätter auf eine grosse Platte arrangieren. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und über die Salatblätter verteilen.

Tintenfisch in Streifen schneiden, dabei die Tentakel ganz lassen, und portionenweise (3–4) in heissem Öl anbraten. Jeweils in eine Schüssel geben, am Schluss mit Salz bestreuen und gut wenden. Lime-Kräuter-Dressing dazumischen und alles über die Salatblätter verteilen