

Gefüllte Tintenfische

Zutaten für 4 Portionen :

4 Tintenfische (Kalmare , Calamari),
50 g Glasnudeln,
2 EL getr. Wolkenohrpilze,
1 Knoblauchzehe,
2 cm Ingwerwurzel,
2 Frühlingszwiebeln,
4 EL Öl,
250 g Schweinehack,
1 EL Sojasoße,
1 EL Sherry,
1 TL Sesamöl,
Salz und Pfeffer aus der Mühle.



Zubereitung :

Die Tintenfische vorbereiten.

Wolkenohrpilze und Glasnudeln in getrennten Schälchen mit kochendem Wasser übergießen, 20 Min. weichen lassen. Dann mit kaltem Wasser abspülen. Die Wolkenohrpilze fein, die Glasnudeln grob hacken. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln fein hacken; in 2 EL Öl anbraten, das Fleisch mitbraten bis es krümelig geworden ist. Mit Sojasoße, Sherry, Sesamöl, Salz und Pfeffer würzen. Pilze und Glasnudeln untermischen.

Diese Farce in die Tintenfischkörper füllen, dabei nicht zu fest stopfen, damit beim braten nichts ausläuft.

Die gefüllten Tintenfische im restlichen Öl auf allen Seiten insgesamt 2 Min. braten.

Außerdem gehören noch einige Würztunken - Dipp s auf den Tisch. In Schälchen bereitstellen.

Chinesische Würzsaucen - Würztunken - Dipp s

Chili Öl :

6 getrocknete Chili Schoten in Öl bei milder Hitze rösten bis das Öl leuchtend rot geworden ist.
Durch ein Sieb gießen um die Kerne zu entfernen.

Hoisin Dipp

1 Knoblauchzehe, 1 EL Hoisinsauce, 1 EL Honig,
2 EL Sherry, 2 EL Sojasauce, 3 EL Brühe.
Koriandergrün zum bestreuen.
Knoblauch durchpressen,
alles kurz aufkochen,
Koriandrgrün fein hacken,
auf den erkalteten Dipp streuen.

Süß - saurer Dipp

1 Knoblauchzehe, 3 cm Ingwer,
4 EL Sherryessig, 4 EL Sojasauce, 1 EL Zucker,

1 Frühlingszwiebel
Knoblauch durchpressen,
alles kurz aufkochen,
Frühlingszwiebel fein hacken,
auf den erkalteten Dipp streuen.

Würzsalz
5-Gewürzpulver mit Salz
und Cheyennepeffer in der Pfanne erwärmen.