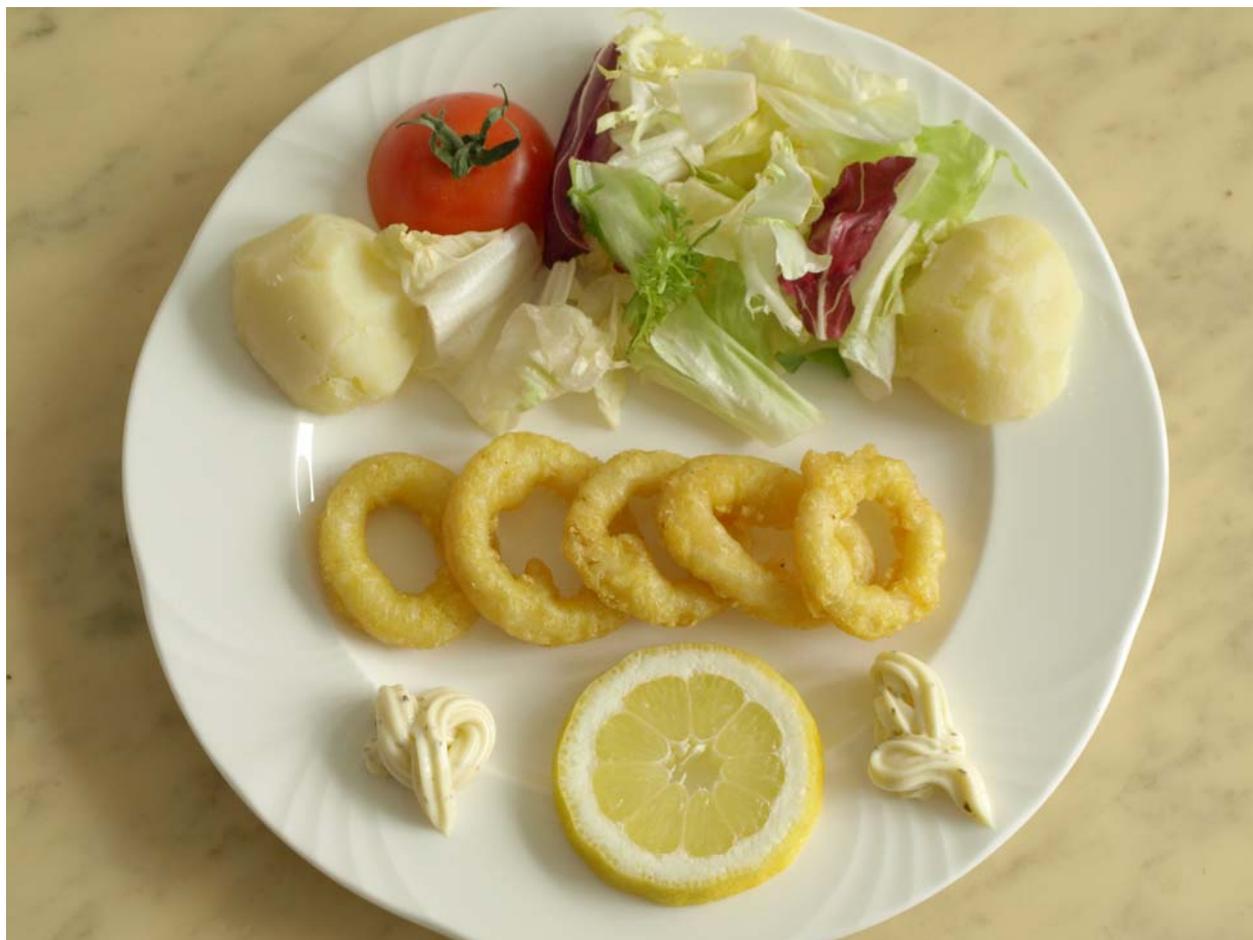


Panierte Tintenfischringe mit Kartoffeln und Salat



Zutaten für 2 Personen:

ca. 10 panierte Tintenfischringe (TK)

Frittieröl

Sauce Tartare oder Remoulade

2 gekochte Kartoffeln vom Vortag

1 Zitrone als Garnitur (optional)

Salat:

80 g Mischsalat

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

1 EL Estragonessig, alternativ Weißweinessig

3 EL Olivenöl

1. Am besten immer frisches Frittieröl in die Fritteuse geben. Tintenfischringe erst unmittelbar vor dem Frittieren aus der Tiefkühlung nehmen. Temperatur auf 170-180° einstellen. Nicht länger als 2-3 Minuten frittieren. Auf Küchentüchern entfetten.

2. Mit Sauce Tartare oder Remoulade und Zitronenvierteln servieren.

3. Als Beilage die gekochten Kartoffeln halbieren und Salat anrichten.

Frittieren im Topf: Nur für erfahrene Köche!

Achtung: Frittieren außerhalb einer temperaturgeregelten Fritteuse ist immer sehr gefährlich! Topf auf jeden Fall stets im Auge behalten!

1. 500 ml Frittieröl in einem hohen Kochtopf erhitzen. Von Anfang an einen Kochlöffelstiel in den Topf stellen. Wenn sich Blasen bilden, ist das Öl für das Frittieren heiß genug.

2. Tintenfischringe portionsweise 2-3 Minuten frittieren, jeweils mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchentüchern entfetten.

Hinweise:

Panierte Tintenfischringe kann man gut tiefgefroren in Reserve halten. Eine 250 g Packung reicht für etwa drei Personen.

Als alternative Sauce kann man auch eine leichte Knoblauchmayonnaise reichen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Hauptspeisen, Meeresfrüchte, Tintenfisch, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 11.01.2023