

Frittierter Tintenfisch mit süsser Sojasauce

Gesamtzeit **30 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
1727 kJ / 412 kcal

Fett: **18.8 g** Eiweiss: **26.1 g**
Kohlenhydrate: **30.2 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

0.33 Bund Schnittlauch
600 g Tintenfisch
Maisstärke
Öl, zum Frittieren

Für die süsse Sojasauce:

200 ml Konbu-Bouillon
100 ml Mirin
7 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
2 EL Zucker
10 g Maisstärke
30 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die süsse Sojasauce die Konbu-Bouillon, Mirin, natürlich gebraute Sojasauce und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Für das Maisstärkewasser die Maisstärke mit dem Wasser vermengen. Die Sauce mit Maisstärkewasser verbinden.

Schritt 2

Dann den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den Tintenfisch putzen und das obere Teil in 7-8 mm dicke Ringe schneiden. Die Tentakel in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Dann die Tintenfischstücke mit Maisstärke bestäuben und in 170 °C heissem Öl frittieren. Den frittierten Tintenfisch auf einen Teller geben und die süsse Sojasauce drüber giessen. Schnittlauchringe darüber streuen.