

Tintenfisch aus dem Wok

Zutaten für 4 Personen:

1 TL	Ceylon Tee (oder 1-2 Teebeutel)
300 ml	Wasser
600 g	Tintenfischtuben
125 g	Zuckerschoten
1	rote Paprikaschote
100 g	Austernpilze
125 g	Minimaiskolben (Glas od. Dose)
1	Knoblauchzehe
25 g	frischer Ingwer
1 EL	Sesamöl
2 EL	Erdnussöl
125 g	frische Sojasprossen
1 gestr. EL	Speisestärke
2 EL	Sojasauce

Zubereitung:

Tee mit kochendem Wasser aufbrühen, ca. 3 Minuten ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Inzwischen Tintenfischtuben waschen, trocken tupfen und die Oberflächen mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Tintenfisch anschließend in ca. 3 x 5 cm große Stücke schneiden.

Gemüse putzen und waschen. Zuckerschoten schräg halbieren, Paprika in feine, Austernpilze in grobe Streifen schneiden. Maiskolben der Länge nach halbieren. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einem Wok erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Zuckerschoten, Paprika, Austernpilze und Maiskolben ca. 3 Minuten darin unter Rühren anbraten. Tintenfischstücke und Sojasprossen zufügen, ca. 1 Minute weiter braten. Tee mit Speisestärke und Sojasauce verquirlen, unter die Gemüse-Fisch-Mischung rühren und kurz aufkochen lassen.

Alles nochmals abschmecken und mit Basmati- oder Duftreis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten