

Tintenfisch

Zutaten :

Tintenfische	2 Stück
Römischer Salat oder Grüngemüse aus dem Asienshop	250 g
Getrocknete Chinapilze	4 Stück
Mu-Err	5 g
Frühlingszwiebel	3 Stück
Ingwer	2 kleine Stücke
Szechuan Pfeffer	2 Prisen
Saucenbinder	nach Gefühl
Chilli	je nach Geschmack

zum Abschmecken :

Zucker
Salz
Zitronensaft
Glutamat

Zubereitung :

- Tintenfische mit Salz einreiben (falls die Tintenfische gefroren sind, bereits im gefrorenen Zustand mit Salz einreiben)

- Die Tintenfische mit Wein, dem sehr fein geschnittenem Ingwer, der fein geschnittenen Frühlingszwiebel und etwas Zitrone einreiben und eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Einseitig ein Gittermuster in die Tintenfische schneiden.
- Tintenfische in Streifen (2 cm auf 4 cm) schneiden
- Gemüse raffiniert klein schneiden (weißer und grüner Teil getrennt)
- Öl heiß machen, Salz, Pfeffer, Ingwer und eine kleingeschnittene Frühlingszwiebel zugeben. Nun den weißen Teil des Gemüses zugeben, eine Minute braten, den grünen Teil des Gemüses zugeben, nochmals **kurz** braten, und alles schnell herausnehmen.
- Tintenfische abtropfen lassen
- Öl erhitzen und Pfeffer, eine kleingeschnittenen Frühlingszwiebel und etwas sehr fein geschnittener Ingwer kurz darin anbraten.
- Tintenfisch zugeben, und unter schnellem Rühren ca. 2 min braten.
- Das Gemüse zugeben
- Alles mit Glutamat, Zucker, Chilli und Zitrone abschmecken und mit etwas Saucenbinder binden.

Fertig