

Gebratener Tintenfisch mit Butter-Sojasauce



Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **341**

Zutaten für 4 Personen

Für den Fisch:

4 Stück TK Tintenfische

None:

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

80 g Zuckerschoten

3 TL Pflanzenöl

0 Salz

0 frisch gemahlener Pfeffer

6 EL Sake

4 EL Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce

40 g ungesalzene Butter

4 Scheiben Baguette

Zubereitung:

1. Tintenfisch auftauen und gut abtropfen lassen. Tintenfischarme in ca. 4-5 cm lange Stücke schneiden.
2. Paprikaschoten und Zuckerschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse dazugeben, andünsten, leicht salzen und pfeffern und warmstellen.
4. Den Tintenfischrumpf ca. 1 Minute bei geschlossenem Deckel braten. Tintenfisch wenden, die Stücke dazugeben und weitere ca 5 Minuten bei geschlossenem Deckel braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Tintenfisch etwas ziehen lassen.
5. Sake, Sojasauce und Butter zugeben und den Tintenfisch mit der Sauce glasieren.
6. Das Oberteil des Tintenfischs in Ringe schneiden und mit den übrigen Stücken auf einem Teller anrichten. Gebratenes Gemüse dazu anrichten, die übrige Sauce darüber geben und mit getoasteten Baguettescheiben servieren.

Guten Appetit!