Calamari süß sauer

Die Calamari süß sauer sind ein vorzügliches asiatische Gericht. Das Rezept mit den beliebten Meeresfrüchten gelingt bestimmt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

300 g	Tintenfischtuben
1 Stk.	Zwiebel (mittelgroß)
2 Stk.	Knoblauch
2 Stk.	Paprika (rot und gelb)
150 g	Karotten
100 g	Bohnen (grün)
200 g	Ananasstücke (aus der Dose)
2 EL	Tomatenmark
4 EL	Sojasauce
1 TL	Honig
200 ml	Wasser
1 TL	Speisestärke
1 EL	Wasser
	Salz und Pfeffer
	Chilipulver
	Öl

Zubereitung

1. Die **Calamari** waschen und in etwa 2 cm dicke Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch zerhacken. Die geputzten Karotten in Scheiben schneiden, Paprika in kleine Stücke

schneiden. Die grünen Bohnen waschen, Enden abreißen und in zirka 4 cm lange Stücke zerschneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Calamari beidseitig anbraten. Von der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

3. Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse einige Minuten andünsten. Die abgetropften Ananas Stücke zugeben, unter rühren kurz anbraten.

4. Das Wasser mit Sojasauce, Tomatenmark und Honig verrühren. Mit dieser Mischung aufgießen und zirka 5 Minuten dünsten lassen. Speisestärke mit Wasser verrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Je nach Belieben noch mit etwas Ananassaft abschmecken.

5. Abschließend die Calamari zugeben, einige Minuten erwärmen lassen.

Tipp

Als Beilage zu den Calamari süß sauer passt hervorragend Reis.