

Tintenfisch Kanton

Zutaten:

2	große Tintenfische
1 TL	Reiswein oder trockener Sherry
1 EL	Maisstärke
1	mittelgroße Zwiebel
4	große Tongupilze, aus der Dose oder getrocknet und eingeweicht
75 g	Bambussprossen, aus der Dose oder frisch und gekocht
10 cm	langes Stück Möhre
50 g	Zuckererbsen
40 g	Schweinefett
1 TL	Maisstärke

für die Sauce:

1 EL	Reiswein oder trockener Sherry
1 TL	Zucker
1 TL	Salz

Von den Tintenfischen die Fangarme abschneiden. Ausnehmen, die dünne Außenhaut ablösen. Gut waschen und trockentupfen. Die Körper aufschlitzen und flach ausbreiten. Das Messer in einem Winkel von 45 Grad schräg zur Arbeitsfläche halten und in das Fleisch gitterartige, ziemlich tiefe Einschnitte machen. Tintenfisch in 3 cm große Quadrate schneiden.

Tintenfisch mit Reiswein beträufeln, mit der Maisstärke bestäuben und in sprudelnd kochendem Wasser blanchieren. Nach ein paar Sekunden herausnehmen und abtropfen lassen.

Zwiebel der Länge nach in 8 Teile schneiden, Zwiebelschichten voneinander lösen. Pilzstiele entfernen und Hüte vierteln. Bambussprossen in unregelmäßig kleine Stücke schneiden.

Möhre in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Wenige Minuten kochen, dann abtropfen lassen. Zuckerschoten putzen, Fäden abziehen. Schoten schräg halbieren und in Salzwasser kochen bis sie eine frische hellgrüne Farbe annehmen.

Saucenzutaten mit 125 ml Wasser verrühren.

Wok erhitzen, Schweinefett hineingeben (nicht überhitzen, sonst bekommt es einen unangenehmen Geschmack) und der Reihe nach folgende Gemüse zufügen: Zwiebel, Pilze, Bambus, Möhren. Sauce angießen.

Tintenfisch zufügen und alles bei starker Hitze unter Rühren durchbraten. Mit in 2 TL Wasser aufgelöster Maisstärke andicken, zuletzt die Zuckerschoten untermischen. Dazu Klebreis.