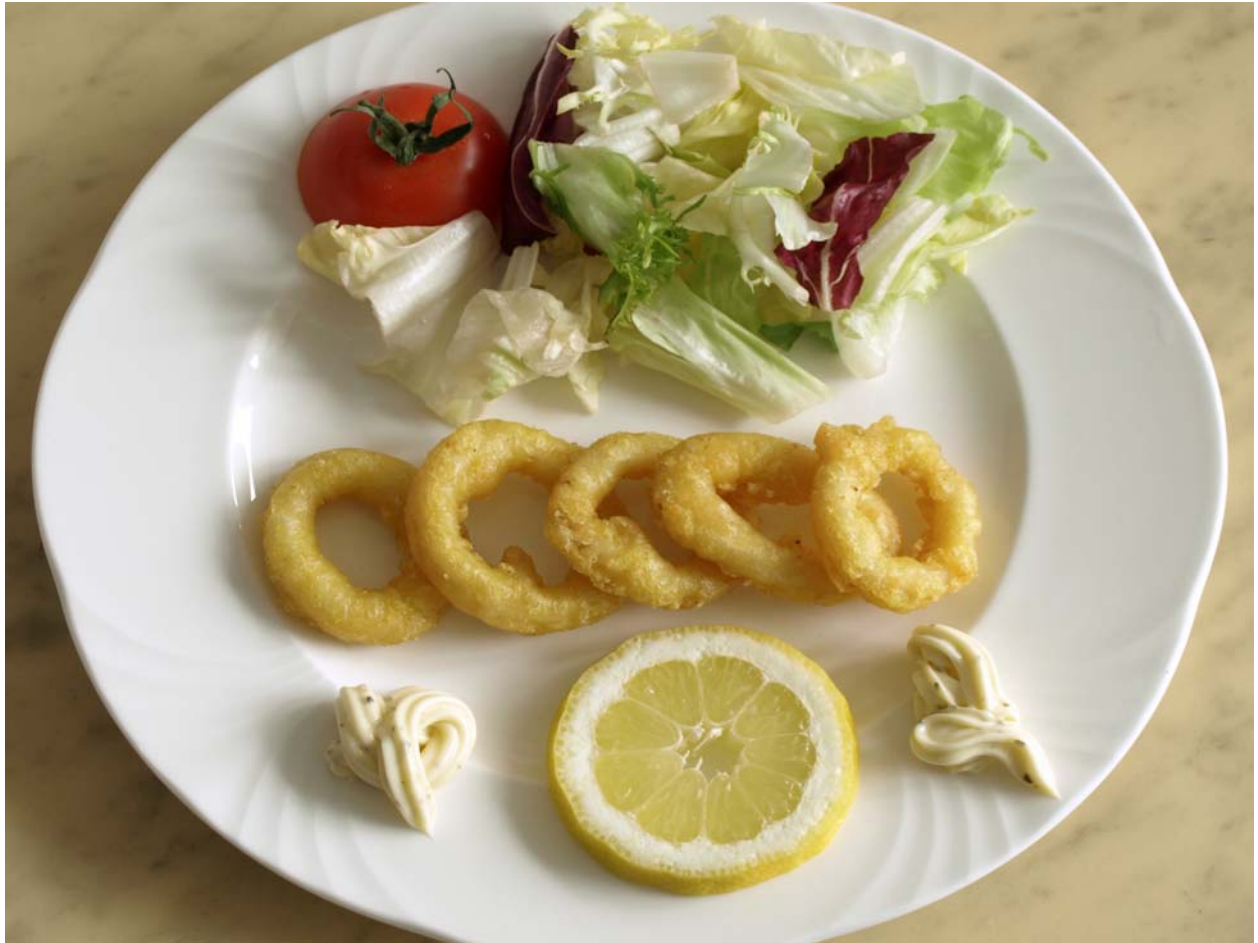


# Panierte Tintenfischringe

## Calamares a la romana



### Zutaten für 2 Personen:

ca. 10 panierte Tintenfischringe (TK)

Frittieröl

Sauce Tartare oder Remoulade

1 Zitrone als Garnitur (optional)

1. Am besten immer frisches Frittieröl in die Fritteuse geben. Tintenfischringe erst unmittelbar vor dem Frittieren aus der Tiefkühlung nehmen. Temperatur auf 170° einstellen. Nicht länger als 2-3 Minuten frittieren. Auf Küchentüchern entfetten.

2. Mit Sauce Tartare oder Remoulade und Zitronenvierteln servieren.

### Frittieren im Topf: Nur für erfahrene Köche!

**Achtung: Frittieren außerhalb einer temperatureregelten Fritteuse ist immer sehr gefährlich! Topf auf jeden Fall stets im Auge behalten!**

1. 500 ml Frittieröl in einem hohen Kochtopf erhitzen. Von Anfang an einen Kochlöffelstiel in den Topf stellen. Wenn sich Blasen bilden, ist das Öl für das Frittieren heiß genug.

2. Tintenfischringe portionsweise 2-3 Minuten frittieren, jeweils mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchentüchern entfetten.

### Hinweise:

Panierte Tintenfischringe kann man gut tiefgefroren in Reserve halten. Eine 250 g Packung reicht für etwa drei Personen.

Als alternative Sauce kann man auch eine leichte Knoblauchmayonnaise reichen.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Vorspeisen, Tapas, Meeresfrüchte, Tintenfisch, spanisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 07.01.2026