



# Tintenfisch & Avocadomus

## Zutaten für 2 Portionen

- » 250 g Kalmare, küchenfertig vorbereitet
- » 2 gehäufte EL Vollkornmehl
- » 1 reife Avocado
- » 2 Bio-Limetten
- » 2 TL scharfe Chilisauce
- » Öl zum Frittieren

## Zubereitung

### 1. Tintenfisch vorbereiten

Tintenfischtuben in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden.

Mehl in eine Schüssel geben, mit einer Prise Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer vermengen. Die Tintenfischringe darin gleichmäßig wenden, bis sie vollständig umhüllt sind.

---

### 2. Avocadomus zubereiten

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel löffeln.

Die Schale einer Limette fein darüberreiben, dann den Saft der Limette hinzufügen.

Alles mit einer Gabel oder einem Stößel zu einer glatten, cremigen Masse zerdrücken.

Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Limettensaft abschmecken.

Auf zwei Tellern verteilen und glattstreichen.

---

### 3. Öl vorbereiten

Eine große beschichtete Pfanne etwa 1 cm hoch mit Frittieröl füllen und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Dabei stets im Auge behalten, damit das Öl nicht zu heiß wird.

---

### 4. Tintenfisch frittieren

Zum Testen der Öltemperatur ein kleines Stück Tintenfisch ins Öl geben – wenn es sofort brutzelt und goldbraun wird, ist das Öl heiß genug.

Die restlichen Tintenfischringe nach und nach vorsichtig ins heiße Öl geben und mit einer Küchenzange regelmäßig wenden, bis sie rundum goldbraun und knusprig sind.

Bei Bedarf portionsweise arbeiten, damit das Öl nicht zu stark abkühlt.

Die fertigen Stücke auf Küchenpapier abtropfen lassen.

---

## 5. Anrichten

Die knusprigen Tintenfischringe auf dem Avocadomus anrichten.

Mit ChilisaUCE beträufeln und ein paar Tropfen hochwertiges, natives Olivenöl darüBERgeben.

Die restliche Limette in Spalten schneiden und zum Auspressen dazureichen.