

# Tintenfischtuben 1000g

## Produktinformation: Tintenfischtuben – Vielseitige Meeresdelikatesse für anspruchsvolle Genießer

### Einleitung

Tintenfischtuben sind eine der edelsten und vielseitigsten Spezialitäten aus dem Meer. Sie stammen von **hochwertigen Kalmaren**, die für ihr besonders zartes und aromatisches Fleisch bekannt sind. Ob gegrillt, gebraten, gefüllt oder frittiert – Tintenfischtuben bieten unzählige Möglichkeiten für kulinarische Kreationen und lassen sich sowohl in der mediterranen als auch in der asiatischen Küche hervorragend einsetzen.

Unsere **Tintenfischtuben** sind bereits **küchenfertig vorbereitet**: gereinigt, enthäutet und von jeglichen Innereien befreit. Dadurch eignen sie sich ideal für die direkte Verarbeitung und garantieren eine einfache und zeitsparende Zubereitung.

---

### Herkunft & Qualität

Unsere Tintenfischtuben stammen aus **nachhaltigen Fischereigeieten**, in denen sie unter strengen Qualitätskontrollen gefangen und verarbeitet werden. Durch eine **schonende Fangmethode** wird sichergestellt, dass das natürliche Aroma und die zarte Konsistenz des Tintenfischfleisches erhalten bleiben.

Um die **höchste Frische** zu garantieren, werden die Tintenfische direkt nach dem Fang verarbeitet und tiefgekühlt. So bleiben Geschmack, Nährstoffe und die optimale Struktur des Fleisches bestmöglich erhalten.

---

### Geschmack & Textur

Tintenfischtuben haben einen milden, leicht süßlichen Geschmack mit einer angenehmen Meeresnote. Ihre **zarte und elastische Konsistenz** macht sie besonders vielseitig, da sie sowohl gegrillt, gebraten als auch gekocht ihren einzigartigen Charakter behalten.

Im Vergleich zu anderen Meeresfrüchten ist Tintenfisch weniger intensiv im Geschmack, weshalb er sich besonders gut mit **kräftigen Gewürzen, frischen Kräutern oder cremigen Saucen** kombinieren lässt. Besonders beliebt sind Kombinationen mit Knoblauch, Zitrone, Chili, Olivenöl oder Sojasauce.

---

### Nährwerte & Gesundheitsvorteile

Tintenfischtuben sind nicht nur kulinarisch ein Genuss, sondern auch eine **hervorragende Wahl für eine gesunde Ernährung**. Sie enthalten:

**Hochwertiges Eiweiß** – Fördert den Muskelaufbau und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

**Wenig Fett** – Ideal für eine bewusste Ernährung und kalorienarme Gerichte.

**Reich an Omega-3-Fettsäuren** – Unterstützt Herz-Kreislauf-Funktionen und wirkt entzündungshemmend.

**Vielseitige Mineralstoffe** – Enthält Jod, Selen, Magnesium und Zink für eine gesunde Schilddrüsenfunktion und ein starkes Immunsystem.

Durch ihren niedrigen Fettgehalt sind Tintenfischtuben eine **hervorragende Alternative zu Fleisch** und eignen sich besonders für **proteinreiche oder Low-Carb-Ernährungsweisen**.

---

### Verwendung & Zubereitung

Tintenfischtuben sind äußerst vielseitig und lassen sich auf unterschiedlichste Weise zubereiten. Hier sind einige der beliebtesten Zubereitungsmethoden:

#### 1. Gegrillte Tintenfischtuben

Tintenfischtuben sind perfekt für den **Grill**, da sie eine feste Struktur haben und nicht leicht auseinanderfallen. Einfach mit **Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft und Kräutern marinieren** und für **2-3 Minuten pro Seite** grillen.

#### 2. Gefüllte Tintenfischtuben

Eine besonders beliebte Zubereitung ist das **Füllen der Tuben**. Traditionelle Füllungen bestehen aus einer Mischung aus **Meeresfrüchten, Gemüse, Reis oder einer würzigen Kräuterpaste**. Nach dem Füllen können sie im Ofen gebacken oder in einer Tomatensauce geschmort werden.

#### 3. Frittierte Tintenfischtuben (Calamari Fritti)

In der mediterranen Küche werden Tintenfischtuben oft in **dünne Ringe geschnitten, paniert und frittiert**. Sie sind dann besonders knusprig und werden mit **Aioli oder Zitronenscheiben** serviert.

#### 4. Asiatische Zubereitung

Fischfilets in Wasser

IdNr.: 58/122702059

In der **asiatischen Küche** werden Tintenfischtuben oft in feine Streifen geschnitten und in einem **Wok mit Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und Chili** gebraten. Sie passen hervorragend zu Reis- oder Nudelgerichten.

## Lagerung & Haltbarkeit

Tintenfischtuben sollten **tiefgekühlt bei -18°C gelagert** werden. Nach dem Auftauen sollten sie innerhalb von **24 Stunden verarbeitet** und nicht erneut eingefroren werden, um die Qualität zu erhalten.

Falls frische Tintenfischtuben gekauft werden, sollten sie im Kühlschrank aufbewahrt und **innerhalb von 1-2 Tagen** verarbeitet werden.

U5 = ca. 5 Tuben im Paket

U10 = ca. 10 Tuben im Paket

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	380 kj
Brennwert kcal	95 kcal
Fett	1,20 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,90 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	15,20 g
Salz	1,03 g
Natrium	0 g

## Allergene

Weichtiere	Ja
------------	----

## Zusätzliche Informationen

### Zutaten

Fisch-Feinkost-Klaassen  
Tintenfischtuben (Schutzglasur, Antioxidationsmittel: E330, E331), Wasser

IdNr.: 58/122702059

Herkunftsart

US-IdNr.: DE117201530

Lat. Name: Todarodes pacificus Fanggebiet: Nordwestpazifik FAO61, China Fangmethode: -----

Handzettelcode

Inverkehrbringer

**Fisch-Feinkost Klassen**

IdNr.: 58/122702059

USt-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden