

Sautierter Oktopus

Pulpo salteado



Zutaten für zwei Personen:

250-300 g Oktopus-Arme (TK)

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Salz

1 Prise Chiliflocken

1 unbehandelte Zitrone

einige Streifen aus roter, grüner
und gelber Paprikaschote

Sud:

2 L Wasser

2 Knoblauchzehen in Scheiben

2 Scheiben Ingwer

2 Lorbeerblätter

1 Chilischote (im ganzen)

1. Gekochte Oktopus-Arme
in ca. 10-15 mm dicke
Scheiben schneiden.

2. Bei den Paprikastreifen
mit einem Sparschäler die
Haut abziehen, dann in
Rauten schneiden. Paprika-
rauten in wenig Olivenöl
braten, beiseite stellen.

3. Oktopus-Stücke in wenig
Olivenöl bei mittlerer Hitze
braten. Nach kurzer Zeit
den in Scheiben geschnittenen
Knoblauch zugeben, mit
Salz, Chiliflocken und einem
Stückchen Schale einer
unbehandelten Zitrone
würzen.

4. Zum Schluss die
Papikarauten wieder
zugeben, alles schwenken.
Mit Olivenöl beträufeln.

Oktopus kochen:

1. Tiefgekühlte Oktopus-
Arme im Kühlschrank
schonend auftauen.

2. Oktopus-Arme abwa-
schen und in den kochenden
Sud geben. Kurz
aufkochen lassen und dann
bei geringer Hitze ca. 30
Minuten ziehen lassen.
Garprobe machen: Die
Oktopus-Arme sollten
durch sein, aber noch
etwas Biss haben.

Hinweise:

Tintenfische sind nicht
jedermanns Geschmack.
Bei Gästen vorher fragen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20
min, Gesamtzeit ca. 6 h,
Vorspeisen, Tapas, Mee-
resfrüchte, Tintenfisch,
spanisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023