

Pulposalat



Zutaten für 2-3 Personen:

125 g gekochter Pulpo (Tentakel)

1/3 einer roten Zwiebel

25 g rote Paprika

1/2 Frühlingszwiebel

4 schwarze Oliven

1-2 Stiele frische Petersilie

Vinaigrette:

2 EL Zitronensaft

1 EL Weißweinessig

1 EL Balsamico bianco

1 Msp Salz

1 Prise Zucker

Pfeffer aus der Mühle

4 EL Olivenöl

1. Zwiebel und Paprika fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. Frühlingszwiebel in feine Abschnitte teilen und 2 min blanchieren. Oliven entkernen und in Abschnitte teilen. Petersilie fein hacken.

2. Gekochte Pulpo-Arme (Tentakel) in feine Scheiben schneiden.

3. Vinaigrette rühren, Zwiebel und Paprika unterheben.

4. Alles vorsichtig mischen und Salat mindestens 1 h im Kühlschrank ziehen lassen.

Hinweise:

Gekochte Pulpo-Arme (Tentakel) gibt es manchmal beim Fischhändler zu kaufen.

Statt schwarzen Oliven eignen sich auch grüne, gefüllt mit Paprikapaste.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 80 min, Vorspeisen, Meeresfrüchte, Pulpo, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 24.01.2023