

Rezept

Gebratener Oktopus auf Linsen

Ein Rezept von Gebratener Oktopus auf Linsen, am 30.05.2023

Zutaten

| | |
|---|------------------------------------|
| 1 küchenfertiger Oktopus (etwa 1 kg) je 2 Zweige Rosmarin, Thymian und Salbei | 1 Bio-Zitrone |
| 2 TL Pfefferkörner | 2 Lorbeerblätter |
| 2 EL Butter | Salz |
| 2 EL Noilly Prat (nach Belieben) | 1 EL Öl |
| 1 Stück Knollensellerie (100 g, ersatzweise 1-2 Stangen Staudensellerie) | Pfeffer |
| 50 g durchwachsener Räucherspeck | 1 Möhre |
| 200 g grüne Linsen (Puy-Linsen) je 3 Zweige Thymian, Petersilie und Estragon | 2 Schalotten |
| 1 Messerspitze abgeriebene Bio-Zitronenschale (von der Zitrone für den Oktopus) | 1 EL Butter |
| 1-2 EL Weißweinessig | 1/2 l Gemüsefond (aus dem Glas) |
| 150 g Sahne | 1 Messerspitze Tomatenmark |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | je 3 TL Dijon-Senf und grober Senf |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 655 kcal

Zubereitung

1. Oktopus waschen und in einen Topf legen. So viel Wasser dazugießen, dass der Oktopus gerade davon bedeckt ist.
2. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1/4 TL Schale fein abreiben (davon ist 1 Messerspitze für die Linsen). Zitrone in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und mit Küchengarn zusammenbinden. Zitronenscheiben und Kräuterbündel mit Lorbeerblättern und Pfefferkörnern zum Oktopus geben, salzen und zum Kochen bringen. Die Hitze etwas höher als kleine Stufe einstellen und den Deckel halb auflegen – am besten einen Kochlöffel zwischen Topf und Deckel klemmen. Oktopus 40-60 Minuten leise köcheln lassen, bis er schön weich ist. Das prüft man mit dem Messer: Der Oktopus muss sich so weich einstechen lassen wie Butter.
3. Inzwischen für die Linsen den Sellerie, die Möhre und die Schalotten schälen und fein würfeln. Von dem Speck die Schwarte abschneiden. Den Speck in kleine Stücke schneiden, dabei alle Knorpel entfernen. Die Butter im Topf warm werden lassen. Speck, Sellerie, Möhre und Schalotten einrühren und andünsten, bis alles glasig aussieht. Linsen im Sieb kurz abspülen und dazugeben. Mit dem Gemüsefond aufgießen. Kräuter waschen und einlegen. Die Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 40 Minuten weich, aber nicht zu weich garen.

4. Den weich gegarten Oktopus in ein Sieb schütten, abschrecken. Die violette Haut so gut wie möglich mit den Fingern abschrubben. Die Fangarme in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kopf (das ist das beutelartige Teil) in dünne Ringe schneiden. Jetzt ist noch der Körper übrig. Diesen in dünne Scheiben schneiden und dabei das in der Mitte sitzende, harte Teil wegschneiden.

5. Die Kräuter aus den Linsen fischen. Die Linsen mit Tomatenmark und Zitronenschale mischen und mit Salz und Pfeffer und dem Essig abschmecken. Zugedeckt warm halten.

6. Für den Oktopus die Butter und das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Den Oktopus untermischen und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten, bis er leicht gebräunt ist. Dabei immer wieder durchrühren. Wer mag, schüttet jetzt den Noilly Prat dazu und lässt ihn zischend verdampfen. Oktopus mit Salz, Pfeffer und der Zitronenschale abschmecken.

7. Beide Senfsorten mit 50 g Sahne in einem Topf warm werden lassen. Übrige Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen rasch unter die Senfsahne ziehen. Leicht salzen.

8. Etwa die Hälfte der Senfsahne unter die Linsen mischen. Die Linsen auf Teller geben, den Oktopus darauf verteilen. Die restliche Senfsahne über Oktopus und Linsen löffeln. Gleich servieren. Dazu gibt es außerdem Baguette und vielleicht einen Blattsalat.