

Rezept

Mni-Oktopusse - Folpetti Stufati

Ein Rezept von Mni-Oktopusse - Folpetti Stufati, am 28.04.2025

Zutaten

600 g Baby-Oktopusse	1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen	1 kleine Möhre
½ Bund Petersilie	4 EL Olivenöl
⅛ l trockener Weißwein	2 Bio-Zitronenscheiben
2 Lorbeerblätter	Salz
Pfeffer	200 g Cocktailtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Baby-Oktopusse kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhre schälen und sehr klein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Möhre und die Petersilie darin unter Rühren kurz andünsten. Die Oktopusse dazugeben und kurz mitbraten. Den Wein angießen, die Zitronenscheiben und den Lorbeer dazugeben und die Oktopusse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Oktopusse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Min. schmoren, bis sie schön weich sind.
4. Kurz vor Ende der Garzeit die Tomaten waschen oder häuten und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Die Tomaten zu den Oktopussen geben und kurz miterwärmen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. Dazu schmeckt Polenta oder Weißbrot und ein Salat.