

Rezept

OKTOPUSSALAT MIT KIRSCHTOMATEN

Ein Rezept von OKTOPUSSALAT MIT KIRSCHTOMATEN, am 17.04.2024

Zutaten

1 küchenfertiger Oktopus (800- 900 g, frisch oder aufgetaute TK-Ware)	Meersalz
2 Schalotten	300 g gelbe Kirschtomaten
1 rote Chilischote	2 Frühlingszwiebeln
2 Stängel Petersilie	3-4 Stängel Dill
3-4 EL Weißweinessig oder Zitronensaft	60-75 ml Olivenöl
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 - 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Für den Oktopus in einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen, sodass nur wenige Bläschen aufsteigen - das Wasser sollte die gesamte Zubereitung über unter 85° haben und keinesfalls sprudelnd kochen (sonst wird der Oktopus zäh). Fangarmkranz hochnehmen und Tentakeln mehrfach für 3 - 5 Sek. ins heiße Wasser tauchen, sie werden dadurch temperiert und beginnen sich aufzurollen. Oktopus ins Wasser geben und zugedeckt 20 - 30 Min. garen. Wenn er sich mit einem spitzen Messer leicht anstechen lässt, vom Herd nehmen und 3 Std. im Sud auskühlen lassen.
2. Den Oktopus ungehäutet klein schneiden. Fangarme vom Körper abschneiden, dicke Tentakelteile in dünne Scheiben, dünne Tentakelteile in mundgerechte Stücke schneiden. Den oft zähen Körper entsorgen.
3. Tomaten waschen und vierteln. Schalotten schälen, Frühlingszwiebel waschen und putzen, beides in feine Ringe schneiden. Chili waschen und fein hacken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Alles mit dem Oktopus vermischen und den Salat mit Olivenöl, Essig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.