

Rezept

Oktopus-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Oktopus-Bohnen-Salat, am 08.06.2023

Zutaten

100 g getrocknete kleine weiße Bohnen	2 Lorbeerblätter
2 getrocknete Peperoncini	1 Oktopus (ca. 800 g)
1 Möhre	1 Zwiebel
1 Stange Staudensellerie	1 Bio-Zitrone
1/2 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehen
3 EL Zitronensaft	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Bohnen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser in einen Topf füllen. Lorbeer und leicht angedrückte Peperoncini dazugeben und Wasser zum Kochen bringen. Bohnen bei schwacher Hitze bei leicht aufgelegtem Deckel in 1-1 1/2 Std. weich kochen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Oktopus waschen und in einen Topf legen. Möhre und Zwiebel schälen und grob würfeln. Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere in Schnitze. Zitronenscheiben mit Möhre, Zwiebel und Sellerie zum Oktopus geben, alles mit Wasser bedecken und erhitzen. Oktopus bei schwacher Hitze 1-1 1/2 Std. garen, bis er schön weich ist (mit der Messerspitze prüfen), dann im Sud abkühlen lassen.
3. Oktopus aus dem Sud nehmen und unter fließendem Wasser die violette Haut abschrubben. Fangarme abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Weiche Teile vom Körper trennen und ebenfalls fein schneiden.
4. Petersilie waschen, Blättchen sehr fein hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Zitronensaft mit Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen und Oktopus mit der Sauce, Petersilie und Knoblauch mischen und abschmecken. Salat vor dem Servieren etwa 1 Std. kühl stellen. Mit Zitronenschnitzen garniert servieren.