

Rezept

Oktopusragout

Ein Rezept von Oktopusragout, am 13.05.2025

Zutaten

1 Oktopus (ca. 1,2 kg)	Salz
6 Stangen Staudensellerie	5 zweige Thymian
6 Knoblauchzehen	1 TL Pfefferkörner
1 EL Fenchelsamen	1 Lorbeerblatt
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	2 Tomaten
1-2 rote Peperoni	4 EL Olivenöl
3 EL Oliven	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Mit einem scharfen Messer die Oktopusarme am Ansatz abschneiden, den Rest wegwerfen (es lohnt sich nicht, das wenige Fleisch des mittleren Teils zu verwenden, es wird nie so saftig wie die Tentakeln). Die Tentakel mit 2 l Salzwasser in einen großen Topf geben, aufkochen und in ca. 1 ½ Std. bei geringer Hitze weich köcheln lassen. Ab und zu den aufsteigenden Schaum abnehmen.

3. Selleriestangen waschen und putzen, also trockene Enden abschneiden. Von sehr dicken Stangen bei Bedarf die zähen Fäden aus der obersten Schicht abziehen: an einem Ende der Stange eine Scheibe nicht ganz abschneiden und von dort aus mit dem Messer die Fäden über die ganze Länge abziehen. 2 Stangen in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. 4 ungeschälte Knoblauchzehen und die Pfefferkörner mit einem kleinen Topf oder in einem Mörser leicht anquetschen.

4. Nach 45 Min. Garzeit Selleriescheiben, Thymianzweige, angequetschten Knoblauch und Pfeffer mit Fenchelsamen und Lorbeerblatt zum Oktopus in den Topf geben.

5. Prüfen, ob der Oktopus gar ist: Mit einem kleinen Messer oder Schaschlikspieß in den Oktopus stechen – das Fleisch soll nicht mehr bissfest, sondern weich sein (aber noch nicht zerfallen). Oktopus aus dem Kochwasser nehmen und abkühlen lassen, sodass man die Tentakel gut schneiden kann. Vom Kochwasser 300 ml abmessen, bereitstellen.

6. Inzwischen restliche Selleriestangen in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Den übrigen Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und 2 cm groß würfeln. Die Tomaten waschen und ebenfalls würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden.

7. Peperoni waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden. Wer es weniger scharf mag, halbiert die Schoten vorher der Länge nach und schabt die weißen Kerne samt der Trennhäute mit einem Messerrücken heraus – in den Häuten sitzt die intensivste Schärfe.

8. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin Selleriestücke, Knoblauchscheiben und Peperoniringe ca. 2 Min. anbraten, bis der Knoblauch gerade beginnt Farbe zu nehmen. Die Kartoffeln und Tomaten dazugeben, das abgenommene Kochwasser durch ein feines Sieb dazugießen. Alles zugedeckt bei geringer Hitze 25 Min. garen.

9. Die abgekühlten Oktopusarme in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit den Oliven zum Gemüse geben. Das Ragout in 5 Min. fertig garen, auf Teller verteilen und servieren.