

Rezept

Oktopussalat – türkische Meze

Ein Rezept von Oktopussalat – türkische Meze, am 25.06.2026

Zutaten

1 kg Oktopus-Tentakel (frisch oder TK)	3 EL Weißweinessig
4 EL bestes Olivenöl	Salz
Pfeffer	4 milchsauer eingelegte Gurken (Salatalık Turşusu; ersatzweise Salzgurken)
2 milde rote Spitzpaprikaschoten	1 Bund Dill
etwas Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Frischen Oktopus mit dem Fleischklopfer zart klopfen, bei aufgetautem, tiefgekühltem Oktopus entfällt das Klopfen. Die Tentakel unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen.
2. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und die Tentakel darin in 30 - 40 Min. ohne Salz weich kochen. Die Tentakel herausheben, abtropfen und abkühlen lassen. In einer Schüssel aus Essig, Olivenöl, wenig Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Die Tentakel in 2 - 3 cm große Stücke schneiden und mit der Marinade mischen. Den Oktopus zugedeckt im Kühlschrank 1 - 2 Std. marinieren.
3. Die Gurken in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in 1 × 3 cm große Streifen schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und nicht zu fein hacken. Dill, Paprika und Gurken mit dem Oktopussalat mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.