

## Rezept

# Tintenfischsalat italienische Art

Ein Rezept von Tintenfischsalat italienische Art, am 18.12.2025

## Zutaten

**1 EL** Pfeffer aus der Mühle

Salz

**6** Knoblauchzehen

**6 EL** Olivenöl

**1** Oktopus (ca. 600 g)

**1** Zitrone

**1 Bund** Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

## Zubereitung

- 1.** Etwa 3 l Wasser mit Pfeffer zum Kochen bringen. Den Oktopus darin bei schwacher Hitze 30-40 Min. ziehen lassen. Wenn er sich leicht einstechen lässt, ist er gar. Vom Herd nehmen, salzen und im Sud abkühlen lassen.

---

- 2.** Den Saft der Zitrone auspressen. Den Knoblauch schälen, erst in Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Alles in einer Schüssel mit einer kräftigen Prise Salz verrühren, das Öl unterschlagen.

---

- 3.** Den Oktopus aus dem Sud heben, in Stücke schneiden und in die Marinade geben. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Std. (besser über Nacht) durchziehen lassen. Mit knusprigem Weißbrot servieren.