

## Rezept

# Tintenfischsalat mit Kartoffeln

Ein Rezept von Tintenfischsalat mit Kartoffeln, am 19.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	küchenfertiger Oktopus (etwa 800 g)	<b>je 1 Zweig</b>	Rosmarin, Salbei und Thymian
<b>2</b>	Lorbeerblätter (am besten frisch)	<b>1</b>	getrockneter Peperoncino
	Salz	<b>400 g</b>	fest kochende Kartoffeln
<b>300 g</b>	Mangold	<b>1 Bund</b>	Basilikum
<b>2</b>	Knoblauchzehen	<b>1/2 TL</b>	Fenchelsamen
<b>2 EL</b>	Zitronensaft	<b>6 EL</b>	Olivenöl
	Pfeffer		Zitronenschnitze zum Garnieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 340 kcal

## Zubereitung

1. Den Oktopus waschen und in einen Topf legen. Die Kräuter waschen und dazulegen. Den Peperoncino im Mörser andrücken und hinzufügen. Alles mit Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen. Den Oktopus bei schwacher Hitze mit halb aufgelegtem Deckel in etwa 45 Min. weich kochen: Mit der Messerspitze prüfen, ob er sich wie Butter schneiden lässt. Im Sud lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Kartoffeln in der Schale in Wasser zugedeckt weich kochen. Den Mangold waschen, die Blätter abschneiden und grob hacken, die Stiele in Scheiben schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, Mangoldstiele darin 5 Min. kochen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und kalt abschrecken. Die Blätter im Wasser in 1-2 Min. zusammenfallen lassen. Herausheben, abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Basilikumblättchen abzupfen, waschen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Mangoldstiele, Basilikum, Knoblauch und Fenchel mit Zitronensaft und Olivenöl fein pürieren. Mit 2-3 EL Mangoldsud verdünnen, salzen und pfeffern.
4. Die Kartoffeln abgießen und leicht ausdämpfen lassen. Oktopus aus dem Sud nehmen, unter fließendem Wasser die rote Haut abwaschen. Die Oktopusarme in dünne Scheiben schneiden. Harte Teile vom Körper abschneiden, den Rest würfeln. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Mit Oktopus, Mangold und Sauce mischen, eventuell nachwürzen. Mit Zitronenschnitzen garnieren.