

Daniele Corona Oktopus-Salat

Montag, 5. August 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Mediterran

Zutaten:

etwas	Salz
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Karotte
2 Stangen	Staudensellerie
2	Lorbeerblätter
1	Oktopus (ca. 1,5 kg), geputzt und küchenfertig vorbereitet
600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
100 g	Oliven, entkernt
100 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
1	Chilischote
1 Bund	glatte Petersilie
2	Bio-Zitronen
100 ml	Olivenöl
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen.
2. Zwiebel, eine Knoblauchzehe und Karotte schälen. Staudensellerie waschen.
3. Lorbeerblätter mit Karotte, Zwiebel, Knoblauchzehe und der Hälfte vom Staudensellerie ins kochende Wasser geben.
4. Den Oktopus am Kopf halten und die Tentakel 4-5 mal ins kochende Wasser tunken, bis sie sich kräuseln. Danach den ganzen Oktopus ins Wasser legen und ihn ca. 1 Stunde langsam köcheln lassen.
5. Dann den Topf vom Herd ziehen und den Oktopus 30 Minuten im warmen Wasser ziehen lassen.
6. Anschließend aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Das Kochwasser noch nicht abgießen, fürs Dressing beiseitestellen.
7. Die Kartoffeln gut waschen, schälen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.
8. Kartoffelwürfel in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen, leicht salzen und ca. 15 Minuten weich garen. Dann abgießen und auskühlen lassen.
9. Abgekühlten Oktopus putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
10. Oliven und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
11. Übrigen Knoblauch und Staudensellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und mit in die Schüssel geben.
12. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren die Kerne austreichen, Chili fein schneiden, ebenfalls in die Schüssel geben.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden, auch in die Schüssel geben und alles gut vermengen.
14. Die Zitronen heiß abwaschen abtrocknen und etwas Schale fein abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

15. In einen hohen Mixbecher Olivenöl, Zitronenschale und- saft geben. Ca. 150 ml vom Oktopus-Kochwasser abnehmen und zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab zu einem Dressing mischen.

16. Oktopus- und Kartoffelwürfel zu den fein geschnittenen Zutaten in der Schüssel geben, das Dressing an angießen, alles gut vermengen, nochmals abschmecken und servieren.

Pro Portion: 580 kcal/ 2430 kJ

28 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 32 g Fett