



MARINIERTER OCTOPUS MIT FETA, OLIVE UND LIMONE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

MARINADE

80 ml Limonenöl, 20 ml Sherry-Essig,
60 ml Olivenöl, 1 EL Paprikapulver,
60 g glatte Petersilie, Cayenne Pfeffer, Salz,
Pfeffer, Zucker, gerösteter Knoblauch

SUD

1,5 L Rotwein und der Korken zum Kochen,
1 Blatt Lorbeer, 2 EL Pfefferkörner, 1L Wasser,
1 Zwiebel, 3 Nelken, Wurzelgemüse mit
Sellerie und Karotte und etwas Zwiebel,
Salz, Pfeffer

SALAT

150 g Fetakäse, 1 Salatgurke, 1 rote Paprika,
1 Gelbe Paprika, 2 Strauchtomaten,
1 rote Zwiebel, 1 rote Chili, Oregano, Salz,
Pfeffer, Olivenöl

GARNITUR

Spargelspitzen (blanchiert und mariniert),
schwarze Oliven, frische Kresse, Brotchips,
Avocado

FISCH 1 Octopus

UND SO GEHT'S

Wichtig: Waschen Sie den Octopus gründlich. Den Kopf sowie das Mundwerkzeug je nach Wunsch entfernen. Bringen Sie alle Zutaten zum Kochen. Gerne die Zwiebel mit der Nelke spicken. Dann den Octopus im kochenden Fond köcheln lassen. Es ist schwierig einzuschätzen, wie lange ein Octopus kochen muss, denn je nach Größe und Temperatur braucht er relative lange, bis er weichgekocht ist. Sie sollten ihn leicht köcheln lassen (Deckel auf dem Topf) und ab und an prüfen, ob er soweit ist. Es gibt einige Köche die darauf schwören, den Octopus mit einem Weinkorken zu kochen und vorher auf der Arbeitsfläche etwas weich zu klopfen. Das bleibt Ihnen überlassen. Ich denke das Wichtigste ist, dass er lange genug gekocht wird! Wenn der Octopus weich ist, entnehmen Sie ihn aus der Flüssigkeit und lassen ihn auskühlen. Ich rate immer ihn feucht abzudecken, damit die äußere Haut nicht antrocknet. Sie können am besten die Tentakel und den Körper verwenden, wobei es aber auf die Verwendung ankommt.

Für den marinierten Octopus, nehmen wir gerne nur Tentakel und bewahren den Rest für eine feine Pasta auf. Die gekochten Tentakel von der unteren Haut befreien und dann in kleine Stücke schneiden.

MARINADE

Die Limetten auspressen und mit den anderen Zutaten mixen! Die Marinade sollte etwas pikant und säuerlich sein. Geben Sie zum Schluss die Petersilie hinzu. Probieren Sie die Marinade mit dem Octopus und „justieren“ Sie nach Geschmack, mit Limone, Öl oder Gewürzen. Ein kleiner Tipp: Lassen Sie ruhig immer etwas Fantasie spielen und fügen andere Zutaten hinzu, zum Beispiel Nüsse oder Koriander. Dann bringen Sie den Geschmack gleich in eine andere Richtung.

SALAT

Beim Salat dürfen Sie gern kreativ werden. Mit der Schnitttechnik sind oft verblüffende Resultate zu erreichen. Das Auge isst ja mit! Auch hier bitte darauf achten, dass die Produkte frisch und knackig sind. Sie dürfen auch direkt aus dem Kühlschrank sein, im Gegensatz zum Octopus, denn die Kälte verleiht unserem Salat den nötigen Biss und Frische!

GARNITUR

Auch bei der Garnitur lautet das Motto: Weniger ist mehr! Sie kennen dies aus den bisherigen Rezepten! Es sind oft die einfachen und klaren Schnitttechniken, die einem Gericht etwas Besonderes geben. Wenn Sie sich im Kopf den Teller vorstellen und schon wissen, wie er aussehen soll, legen Sie los. Richten Sie den Teller ruhig öfter neu an und machen sich eine Zeichnung. Das hört sich übertrieben an, ist aber bei kalten Vorspeisen empfehlenswert.

Ein Rezept bekommt immer eine besondere Note vom Koch. Also selbst wenn wir die gleichen Produkte und Mengen verwenden wird das Gericht immer so schön, wie es in Ihrem Kopf entsteht.

Ich wünsche gutes Gelingen und guten Appetit!



Nils-Kim Porru, Küchenchef

