

Warmer Gemüsesalat mit Oktopus

Die Zubereitung mag nicht ganz angenehm sein, aber wenn er fertig ist, ist warmer Gemüsesalat mit Oktopus eine echte Delikatesse. Ein Rezept, das den Aufwand lohnt!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 60 min

Koch/Backzeit: 55 min

Gesamtzeit: 1,9 h



Foto: Chris Schaer

Zutaten

Für den Tintenfisch

0.5 Stk.	Fenchel
0.5 Stk.	Stangensellerie
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Chilischote
4 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zitrone (die Schale davon)
150 ml	Weißwein
200 ml	Wasser
10 EL	Olivenöl
1 Prise	Meersalz
1 Stk.	Tintenfisch

Für die Vinaigrette

12 EL	Olivenöl
8 EL	Balsamicoessig (weißen)
1 Stk.	Chilischote
1 Stk.	Zitrone (den Saft davon)
1 Handvoll	Fenchelkraut

1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Für das Salatgemüse

1 Stk. Zwiebel
0.5 Stk. Stangensellerie
1 Stk. Fenchel
1 Kopf Blattsalat

Zubereitung

1. Für den warmen Gemüsesalat mit Oktopus den Fenchel (inklusive Fenchelkraut) und Stangensellerie waschen und in Streifen schneiden. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken.
2. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Schale von einer Zitrone abreiben. Zwei Drittel des Olivenöls in einem großen Topf erhitzen.
3. Fenchel (ohne Kraut), Sellerie, Frühlingszwiebeln, Chili und Knoblauch im heißen Öl andünsten und mit Meersalz würzen. Mit Weißwein und Wasser ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
4. Tintenfisch auf das Gemüse setzen und auf kleiner Flamme 45-50 Minuten garen lassen, dabei soll die Flüssigkeit nur siedend, nicht sprudelnd kochen.
5. In der Zwischenzeit die Vinaigrette zubereiten. Dazu Olivenöl mit Balsamico-Essig und Zitronensaft verrühren. Chilischote waschen, entkernen und fein würfeln. Mit dem Fenchelkraut unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Für das Salatgemüse die rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Stangensellerie und Fenchel waschen und in kleine Stücke schneiden.
7. Wenn sich das Fleisch des Tintenfischs mühelos mit einer Gabel einstechen lässt, ist es gar. Den Tintenfisch herausnehmen und Augen, Kauwerkzeuge und Eingeweide ausschneiden. Den Rest in mundgerechte Stücke schneiden.
8. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tintenfischstücke darin kurz anbraten. Rote Zwiebel, Sellerie und Fenchel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Vinaigrette in die Pfanne geben und alles gut vermengen, abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Tintenfisch und Salat aus der Pfanne nehmen, auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp

Als Beilage zu dem warmen Gemüsesalat mit Oktopus passt ein Kräuter- oder Zwiebelbaguette.