

Frisch gekocht
Dienstag, 23. August 2016



Rezept von Andreas Döllerer

Oktopussalat „niçoise“

1 Stunde 30 Minuten / leicht



Zutaten für 4 Personen

1 Oktopus (ca. 1 kg), 500 g Wurzelgemüse (Karotte, Fenchel, Zwiebel, Sellerie, Lauch, grob geschnitten), weißer Pfeffer, 2 Lorbeerblätter, 2 Rosmarinzwige, 1 Thymianzweig, Salz, Pfeffer, 2 Weinkorken; Olivenöl zum Braten, 100 g blanchierte Erdäpfelwürfel, 2 Knoblauchzehen, 24 blanchierte grüne Bohnen, Oliven, Kapern, 12 Kirschtomaten, Basilikum, Olivenöl, etwas fein geschnittener Fenchel, weißer Balsamico-Essig, Meersalz

Für den Tomatenschaum:

1/4 l weißer Tomatenfond (Tomatenkerne, Tomatenabschnitte grob mixen, Saft durch ein Tuch abtropfen lassen und auffangen), etwas Sojalecithin, Salz.

Zubereitung

Die halbierten Tomaten mit Meersalz, Olivenöl und Basilikum im Backrohr bei 75 °C Heißluft ca. 3 Stunden trocknen. Den Oktopus mit Wurzelgemüsestücken, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Rosmarin, Thymian, Salz und den beiden Korken in kochendes Wasser legen. In etwa 1 Stunde weich köcheln, danach herausnehmen und die Tentakel in kleine Stücke schneiden.

Die blanchierten Erdäpfelwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig anbraten, den Oktopus, angedrückte Knoblauchzehen und Rosmarin zugeben und mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Rosmarin entfernen und den Oktopus und die Erdäpfel mit den geschnittenen grünen Bohnen, den entkernten, halbierten Oliven und den Kapern vermengen. Mit Olivenöl und Balsamico-Essig marinieren. Zum Schluss noch fein geschnittenen Fenchel und die getrockneten Tomaten zugeben.

Für den Tomatenschaum den Tomatenfond, etwas Sojalecithin und Salz schaumig aufmixen. Oktopussalat Niçoise mit etwas Tomatenschaum und frischem Basilikum servieren.