

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Oktopus-Salat

Koch: Markus Rath

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Oktopus-Salat

- 400 g Oktopus (1,5-2 h gekocht)
- 180 g Saubohnen
- 80 g getrocknete Tomaten
- 150 g Fenchel samt Fenchelgrün
- 150 g Kohlrabi
- 40 g schwarze Oliven
- eine Handvoll Basilikumblätter
- ½ Bund frische Petersilie

Für das Dressing

- Abrieb und Saft einer Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Croutons

- 200 g Weißbrot (Baguette)
- 50 g Butter

Für die Garnitur

- frische Wildkräuter (z.B. Taubnessel, Kleeblüten, Goldnessel, Bachkresse)

Zubereitung

1. Für die Croutons das Weißbrot in 1,5 cm große Würfel schneiden und diese in einer Pfanne in der Butter goldbraun ausbacken. Anschließend auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Für den Salat den Fenchel und den geschälten Kohlrabi in 1 cm große Würfel schneiden und diese kurz in einem Topf in reichlich Salzwasser blanchieren. Dann das Gemüse mit einem Siebschöpfer herausheben und in eine Schüssel geben, jedoch nicht abschrecken.

3. Die Saubohnen ebenfalls in demselben Topf im Salzwasser blanchieren, dann das Wasser abgießen und die Saubohnen aus der Außenhaut pulen.

4. Nun den gekochten Oktopus in 1 cm große Stücke schneiden und diese in eine Schüssel geben. Das Basilikum und die Petersilie feinschneiden und gemeinsam mit den Saubohnen, den grob geschnittenen getrockneten Tomaten, dem Fenchel, dem Fenchelgrün, dem Kohlrabi und den schwarzen Oliven dazugeben und gut durchmischen.

5. Für das Dressing den Zitronenabrieb und -saft mit etwas Salz und Pfeffer und einem Schuss Olivenöl in einer Schüssel vermengen und den Salat damit marinieren.

6. Zum Schluss die Croutons in den Salat mischen, den Oktopus-Salat in einer Schüssel anrichten und mit frischen Wildkräutern garnieren.