

GAUMEN-FREUNDE

**Mediterraner Genuss:
Octopuscarpaccio**

von Andreas Goldbach

**Für 4 Personen**

1 Octopus ca. 800 g
 1 Karotte mittelgroß
 etwas Blattpetersilie
 ¼ l Geflügelfond
 2 Liter Gemüsebrühe
 3 Lorbeerblätter
 0,5 l Rotwein
 1 Knoblauchzehe
 Saft einer Limone
 ¼ Liter Brantweinessig

1 Artischocke groß
 10 St Zuckerschoten
 100 g Saubohnen TK
 15 Oliven schwarz, entsteint
 1 Tomate reif / ohne Schale
 gezupfte Kräuter (Basilikum, Minze,
 Kerbel, Petersilie glatt)
 Salz, Pfeffer, weißer Balsamico, Olivenöl
 1 Bund Rucola
 Garnitur: Basilikumblätter und wer möchte
 geröstete Pinienkerne & getrocknete
 Tomaten

Zubereitung

- (1) Den Körper von den Fangarmen abtrennen. Anschließend das harte Kauwerkzeug herausdrücken.
- (2) Octopus in Rotwein, Brantweinessig und Gemüsebrühe mit Gemüsebouquet und Lorbeerblätter weich (ca. 50 – 60 Min.) kochen, danach die Haut von dem noch warmen Octopus abstreifen und das Fleisch in Würfel schneiden.
- (3) Die Hälfte von dem Fleisch marinieren mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Limonensaft und etwas von dem Kochfond zugeben und in einen Kunststoffdarm füllen und fest verschließen im Kühlschrank mind. 5 Stunden durchkühlen lassen.
- (4) Die andere Hälfte vom Fleisch mit den Artischocken, Zuckerschoten, Saubohnen, schwarzen Oliven, Tomatenwürfel, gezupfte Kräuter mit Salz, Pfeffer, weißer Balsamico und Olivenöl abschmecken, separat in vorgewärmte Schälchen füllen.
- (5) Zum Schluss den Rucola Salat marinieren und mit den gezupften Kräutern mischen. Pinienkerne rösten.

Anrichten

Den gefüllten Octopus in dünne Scheiben schneiden (am besten mit einer Aufschnittmaschine) und diese auf einem großen Teller überlappend anrichten, pro Person ca. 5 – 6 Scheiben und mit einer Marinade aus Essig, Öl, Salz Pfeffer benetzen.

Als Deko kann man frische Basilikumblätter darauf drapieren und wer möchte noch geröstete Pinienkerne & getrocknete Tomaten dazugeben.

Guten Appetit!

Nährwertangaben pro Person zirka:

Fett etwa 25 g Fett, 40 g Eiweiß und 45 g Kohlenhydrate, insgesamt 600 Kcal