

Italienische Rezepte

Lauwarmer Tintenfisch Salat mit Zucchini

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Favoriten, Italien, Meeresfrüchte, Vorspeise

1	Tintenfisch / Oktopus ganz - und küchenfertig (1 kg)	1	Möhre
5 kleine	Zucchini	1	Staudensellerie Reichlich gutes Olivenöl
2 Bund	Suppengrün	2	Zitronen
	Frische Minze		Pfeffer und Salz
	Balsamico - Essig	1	Flaschenkorken
	Gemüsefond		

Den Oktopus unter fließendem Wasser gründlich spülen, dabei auch den Magensack umstülpen und gut auswaschen. Das Suppengrün putzen und die Zitronen mit einer Presse bereitstellen. Die Zucchini und die Minze waschen. Die Möhre und den Staudensellerie schälen, waschen und in ganz feine Scheiben schneiden. Den Oktopus mit dem Suppengrün und einem Flaschenkorken (das ist ein alter Trick, damit der Fisch gleichmäßig gart, eine Glaubenssache) in viel Wasser ein bis maximal zwei Stunden garen (ab und zu mit einem Messer prüfen, ob er gar ist). Gegen Ende der Garzeit ein paar EL Balsamico dazugeben. Den Gemüsefond erhitzen und die Zucchini (ganz) darin bissfest garen. Dann herausnehmen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Minze über die Zucchini zupfen und unterrühren. Den Salat nun mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft würzen. Den Tintenfisch aus der Brühe nehmen und in kleine Stücke teilen, dabei die Augen und das schnabelartige Mundwerkzeug herausschneiden. Die Oktopusstücke in eine Schüssel geben und mit den Möhren- und Sellerieischiebchen vermengen. Mit Öl, Zitronensaft, Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Die beiden Salate zusammen lauwarm servieren, am besten mit frischem Weißbrot.