



Polpo al insalata con pasta - Oktopus-Salat mit Pasta

Polpo wird hierzulande fast ausschließlich vorgekocht und tiefgefroren angeboten.. Meist ist er aber noch recht bissfest und sollte noch etwas nachgegart werden. Ein Sud aus Noilly Prat, Zitronensaft, Zwiebel und Knoblauch gibt dem Polpo dabei eine gute Würze. Rucola, Tomaten und Conchigliette (= Müscheli), die zumindest dem Namen nach gut zum Polpo passen, machen den Salat zu einer guten Hauptmahlzeit. Für etwas Schärfe sorgt die marokkanische Gewürzpaste Harissa. Der Salat lässt sich gut mit weiteren Meeresfrüchten, wie z.B. Miesmuscheln, ergänzen.

Zutaten (pro Portion)

120g	Polpo
4cl	Noilly Prat
2Tl	Zitronensaft
2	Knoblauchzehen
30g	Zwiebel
60g	Datteltomaten
1	handvoll Rucola
40g	Conchigliette (Müscheli)
50g	Miesmuscheln, eingelegt
3El	Oliveneröl
1,5El	weisser Balsamico
1/2Tl	Harissa, nach Belieben
	Salz

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch hacken. Datteltomaten vierteln, Rucola zu ca. 1cm langen Stücken schneiden. Polpo zu ca. 1cm dicken Stücken schneiden. Conchigliette in Salzwasser gar kochen, abgiessen und mit wenig Olivenöl vermischen, damit sie nicht zusammenkleben.

Zwiebel und Knoblauch in Noilly Prat und Zitronensaft aufkochen. Pulpo zugeben und den Saft auf einen kleinen Rest einkochen lassen (ca. 8 Minuten).

Olivenöl, Balsamico, Harissa und wenig Salz vermischen. Alle Zutaten mit der Sauce vermischen und 1 Stunde ziehen lassen.







