

Mini-Oktopusse in Calvados-Sahne-Soße mit Gemüse

Für 2 Personen

Für die Mini-Oktopusse:

500 g kleine Oktopusse	2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 Prise weißer Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	Mehl
Olivenöl	Salz	

Für die Calvados-Sahne-Sauce:

1 TL Sardellen (in Öl)	1 TL Kapern	1 Zitrone (Abrieb und Saft)
20 ml Calvados	100 ml Schlagsahne	100 ml trockener Weißwein
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

1 Zucchini	3 festk. Kartoffeln	2 Strauchtomaten
50 g Hartkäse	1 TL Kräuter der Provence	Salz
Cayenne Pfeffer		

Gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen.

Für das Zucchini-Kartoffel-Tomaten-Gemüse Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in Salzwasser garen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Zucchini und Tomate waschen, klein schneiden und in der Pfanne anbraten. Zwiebeln und gegarte Kartoffeln hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Den Käse darüber reiben und untermengen.

Für die Mini-Oktopusse Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Oktopusse waschen, trocken tupfen und mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und Oktopusse scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben.

Für die Calvados-Sahne-Sauce Oktopusse mit Weißwein und Calvados ablöschen. Sardellen klein hacken und mit den Kapern zu den Oktopussen geben. Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weiter köcheln lassen.

Mini-Oktopusse in Calvados-Sahne-Sauce mit Zucchini-Kartoffel-Tomaten-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Hans Oechslein am 03. März 2016