

# Pulpo-Salat mit Knoblauch-Brot

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

|                    |                      |                            |
|--------------------|----------------------|----------------------------|
| 300 g Pulpo        | 3 Paprika rot, gelb  | $\frac{1}{4}$ rote Zwiebel |
| 125 g Rucola       | 1 kleine Wurzel Kren | 1 Zitrone, Saft            |
| 1 Bund Wildkräuter | 1 Bund Petersilie    | 4 EL Dijon-Senf            |
| 4 EL Olivenöl      | 3 EL Essig           | Meersalz, Pfeffer          |

**Für das Brot:**

|               |                    |           |
|---------------|--------------------|-----------|
| Ciabatta Brot | 1 Knolle Knoblauch | 3 Tomaten |
|---------------|--------------------|-----------|

**Für die Garnitur:**

Balsamico-Blätter

**Für den Salat:**

Pulpo bissfest kochen und dünn aufschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Rucola waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel Wildkräuter, Rucola, Petersilie, Dijon Senf und Zitronensaft hineingeben.

Zwiebel abziehen und klein hacken. Paprika in Streifen schneiden und mit der Zwiebel zu der Wildkräutermischung geben.

Gekochten Pulpo ebenfalls dazu geben, Olivenöl und Essig über den Salat geben. Frischen Kren fein reiben und unter den Salat mengen.

Avocado kleinschneiden, leicht unterheben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

**Für das Brot:**

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ciabatta Brot in Scheiben schneiden und für ca. 6 Minuten in den Ofen geben. Knoblauch abziehen und das Brot mit dem Knoblauch bestreichen. Die Tomaten klein schneiden, leicht in Olivenöl anbraten und auf das Brot drapieren.

**Für die Garnitur:**

Pulpo-Salat mit Wildkräuter-Kren und Knoblauchbrot auf den Tellern anrichten und servieren.

Michelle Ditrich am 11. April 2017