

Gebratener Pulpo

Für 2 Personen

350 g Pulpo (Krake)	4 kleine Artischocken	1 Zitrone, ausgepresst
2 Fleischtomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1/4 Bund Petersilie	50 g schwarze Oliven	5 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1 Bund Basilikum

Pulpo ausnehmen, gut waschen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser weich kochen, dies dauert mindestens 1 Stunde. In der Zwischenzeit Artischocken waschen und die Stiele abbrechen. Beim Abbrechen lösen sich die harten Fasern vom Blütenboden. Mit einem Messer die oberen Blattspitzen abschneiden. Die äußeren, harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harte Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter die über dem „Heu“ liegen herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Die vorbereiteten Böden sofort in Zitronenwasser legen. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten in feine Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Oliven entkernen und fein würfeln Artischockenböden abtropfen, in feine Streifen schneiden und diese in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Gemüsebrühe angießen und kurz weich dünsten. Aus der Pfanne nehmen und mit Schalotten, Knoblauch, Tomaten, Oliven und Petersilie mischen. 1 Spritzer Zitronensaft und 2 EL Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den weich gekochten Pulpo aus dem Topf nehmen, gut abtropfen lassen und dann in Stücke schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2-3 EL Olivenöl kross anbraten. Gebratenen Pulpo auf der Tellermitte anrichten, darum herum den Salat geben. Basilikum grob schneiden und darüber streuen.

Vincent Klink Mittwoch, 27. August 2008