

Lauwarmer Oktopus mit roh mariniertem Artischocken-Salat

Für 4 Personen

Für den Oktopus:

1 Oktopus (1 kg)	3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
75 g Lauch	75 g Stangensellerie	2 EL Butter
125 ml Weißwein	Meersalz	5 schwarze Pfefferkörner
1/2 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1/2 Zitrone, ausgepresst
3 Weißweinnaturkorken	200 ml klarer Tomatensaft	

Für den Artischockensalat:

3 Artischocken	1 Zitrone, ausgepresst	200 ml Gemüsebrühe
2 Limetten, ausgepresst	2 EL klarer bzw. weißer Tomatensaft	Meersalz, Zucker
150 ml Olivenöl	2 Schalotten	2-3 Tomaten
4 EL saure Sahne	2 EL Speiseöl	Cayennepfeffer, Pfeffer

Den Oktopus in seine einzelnen Arme teilen, die Mitte entfernen. Die Arme kalt waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Stangensellerie schälen bzw. putzen oder waschen. Zwiebeln vierteln, Lauch und Sellerie in Stücke schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter das Gemüse samt dem Knoblauch andünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mit Wein ablöschen, die Oktopusarme zugeben und völlig mit Wasser bedecken. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zitronensaft würzen. Die Weißweinkorken zufügen; sie sorgen dafür, dass die Oktopusarme schön weich werden. Alles einmal aufkochen und dann bei sanfter Hitze etwa 1 Stunde leise köcheln lassen, bis die Arme weich sind. Den Topf vom Herd nehmen und Oktopusarme im Sud abkühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm sind. Dann die Arme abtropfen lassen, in 1-2 cm große Stücke schneiden und noch lauwarm unter den Tomatensaft mischen. Die Artischockenböden vorbereiten, dazu von den Artischocken die Stiele abbrechen (dabei lösen sich auch die harten Fasern vom Blütenboden). Mit einem Messer oder einer Schere die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten 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 eine Schüssel mit Zitronenwasser legen. Gemüsebrühe mit Limettensaft, Tomatensaft, Salz und Zucker verrühren. Das Olivenöl nach und nach untermischen. Schalotten schälen, fein schneiden und unter das Dressing mischen. Zwei Artischockenböden mit der Aufschnittmaschine oder einem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Sofort in die Marinade geben, gut untermischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten am Sielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. saure Sahne mit 1 EL Öl verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den übrigen Artischockenboden in schmale Keile schneiden, in eine Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun und weich braten, leicht salzen. Die Tomatenwürfel mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und locker unter den Artischockensalat heben. Den Salat nochmals abschmecken und mit etwas Marinade auf die Teller geben. Den marinierten Oktopus leicht abtropfen lassen und mit den gebratenen Artischocken und auf dem Salat anrichten. Die Sauerrahmcreme in Linien um den Salat verteilen.

Frank Buchholz Freitag, 1. Juli 2011