

Mediterraner Salat mit Pulpo

Für zwei Personen

Für den Pulpo:

150 g gekochter Pulpo	1 Knoblauchknolle	2 cm Ingwer
Öl	Meersalz	Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Hand Salatblätter	$\frac{1}{2}$ Avocado	2 Eiertomaten
3 eingel. Artischockenherzen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{4}$ Mango
1 Kugel Büffelmozzarella	mildes Chilisalz	Pfeffer

Für das Salatdressing:

40 ml Gemüsefond	1 EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf
1 Prise Zucker	mildes Chilisalz	1 EL mildes Olivenöl

Für den Pulpo:

Den Pulpo in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur sanft erhitzen. Pulpo und Öl hinzugeben. Knoblauchknolle horizontal halbieren und Ingwer in Scheiben schneiden. Beides in die Pfanne legen und mit dem Pulpo etwas anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Pulpo mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und vierteln. Die Mango schälen, entkernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Artischockenherzen vierteln. Die Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen.

Eine Avocadohälfte schälen und in Spalten schneiden. Die Salatblätter waschen und etwas zerkleinern. Den Mozzarella längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Tomaten, Mango, Artischocken, Gurkenscheiben, Avocado, Salatblätter und Büffelmozzarella als Salat auf Tellern anrichten. Mit Chilisalz und Pfeffer würzen.

Für das Salatdressing:

Den Gemüsefond mit Weißweinessig und Senf verrühren. Mit Chilisalz und Zucker würzen. Olivenöl für den Schluss aufbewahren.

Geben Sie das Dressing erst am Ende über den Salat, damit er nicht in sich zusammenfällt und noch knackig bleibt.

Pulpostücke zum Salat auf Tellern anrichten, mit dem Dressing und etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. Juni 2021