

Gebratener Pulpo mit mediterranem Pfannen-Gemüse

Für 4 Portionen

1 frischer Pulpo (800 g)	1 Prise Salz	200 g Kirschtomaten
braune Champignons	Brokkoliröschen	1 Knoblauchzehe
Basilikumblätter	Petersilienblätter	2 EL Olivenöl
2 Prisen Zucker	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer
50 g Butter	2 cl Sambuca	100 ml trockener Weißwein
100 g passierte Tomaten		

Pulpo garen und Zutaten zerkleinern:

Den Pulpo in einen Topf mit Salzwasser aufkochen und bei niedriger Hitze 60 - 90 Minuten garen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Brokkoli waschen und die Röschen grob schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum und Petersilie waschen, trocknen und grob schneiden.

Pulpofleisch schneiden:

Den Pulpo aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Das Kochwasser nicht weggießen, sondern beiseitestellen. Die Fangarme vom Körper abtrennen, die harten Kauwerkzeuge zwischen den Armen herausdrücken.

Das Pulpofleisch in Stücke schneiden.

Hauptzutaten anbraten:

Eine beschichtete Pfanne mit 1 TL Olivenöl auspinseln, erhitzen und die Pulpostücke darin bei scharf und schön knusprig anbraten. Die Pulpostücke auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Tomaten, Brokkoli und Pilze auf der freien Pfannenseite verteilen, bei Bedarf etwas mehr Olivenöl in die Pfanne geben und das Gemüse 3-4 Minuten mitbraten, bis der Brokkoli weich, aber noch bissfest ist.

Dabei hin und wieder durchrühren.

Pfanneninhalte abschmecken:

Den Pfanneninhalte mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten, dann die Butter in der Pfanne schmelzen. Den Pfanneninhalte mit dem Sambuca ablöschen und nach Belieben flambieren. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen. Die passierten Tomaten und 1-2 kleine Kellen vom Pulpo-Garsud angießen. Das Ganze noch einmal aufkochen, dann nach Belieben mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte von Basilikum und Petersilie unterheben.

Gericht servieren Pulpo und Gemüse auf Teller verteilen und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

Beim Braten von Pulpo wenig Fett benutzen, damit das Pulpofleisch eher gegrillt als frittiert wird; das lässt die bindemittel- und eiweißreiche Haut schön kross werden.

Frank Rosin am 17. Januar 2021