

# Oktopus-Salat mit Paprika, Tomate und Koriander

Für 2 Personen

3 Schalotten	1 Bund Suppengemüse	1 Oktopus, ca. 1,5 kg
1 Wein-Korken	1 TL Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	1 gelbe Paprika
10 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Koriander	1/2 Bund Thai-Basilikum	1 Bund Basilikum
4 EL Champagner-Essig	1 TL Zucker	1 TL Fischsoße
3 EL Sojasoße	1 Msp. Sambal-Oelek	2 TL Yuzu Saft
1 Spritzer Sesamöl	5 EL Sonnenblumenöl	1 Bio-Limette
Einige Kopfsalatblätter		

Schalotten und Suppengemüse schälen bzw. putzen und grob würfeln. Den Oktopus in einen hohen Topf geben, ca. 4 l Wasser und einen Korken, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Schalotten und Suppengemüse zugeben, aufkochen und ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen. Anschließend mit einer Gabel ins Fleisch stechen, um zu testen ob dieses weich ist. (Die Garzeit kann variieren.) Wenn der Oktopus gar ist, diesen herausnehmen und abkühlen lassen. Den Oktopus in kleine gleichmäßige Stücke schneiden, dabei den Schnabel (Mund) und den Kopf entfernen, da dieser nicht verwendet wird. Von den Paprika mit einem Sparschäler die Haut schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Kirschtomaten halbieren oder vierteln. Die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und Koriander und Thai-Basilikum fein schneiden. Normale Basilikum zur Seite legen. Alle anderen vorbereiteten Zutaten mit den Oktopusstücken in eine Schüssel geben. Für die Vinaigrette Champagner-Essig, Zucker, Fischsoße, Sojasoße, Sambal Oelek, Yuzu Saft, Sesamöl miteinander vermengen. Dann langsam unter Rühren das Sonnenblumenöl zugeben. Alles zum Oktopus-Gemüse geben und gut miteinander vermischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken, nach Belieben noch etwas abgeriebene Schale einer Limette zugeben. Basilikum in Streifen schneiden und untermischen. Salatblätter waschen und trocken schleudern, dies auf dem Teller anrichten und darauf den Oktopussalat geben, mit Basilikumblättern garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 30. August 2010