

Rezepte Kochschule *gaumencunst.de*

Polvo à Lagareiro – Octopus auf portugiesische Art

Rezept für 4 Personen

| Zutaten | Zubereitung |
|--|--|
| 1 Zwiebel geschält 1 Lorbeerblatt | Einen ausreichend großen Topf mit genügend Wasser auf dem Herd zum kochen bringen. Die geschälte Zwiebel je nach Größe vierteln oder achteln, und während dem Aufheizens des Wassers hinzugeben. Ebenso das Lorbeerblatt. |
| 800 gr Pulpo/Oktopus | Wenn das Wasser kocht, den Oktopus ganz langsam, nach und nach gleichmäßig in dem kochenden Wasser versenken. Diese Vorgehensweise ist sehr wichtig um einen weichen, gekochten Oktopus zu erhalten. |
| Wassertemperatur beim Simmern maximal 75 - 80°C | Auch muss der Oktopus, wenn er dann komplett im Wasser liegt, von mindestens 3 Finger breit Wasser bedeckt sein, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Ab jetzt darf das Wasser auch nicht mehr kochen, sondern nur vor sich hin köcheln oder simmern. |
| 800 gr kleine Kartoffeln oder Drillinge | Die Kartoffeln mit der Schale in der Zwischenzeit, ausreichend bedeckt mit Wasser bis ca. zur Hälfte fertig garen. Abgießen und warm gehalten, beiseite stellen. |
| Die Garzeit des Oktopus kann schon 1,5 Stunden in Anspruch nehmen. Mit der Kartoffel-Kochzeit etwas abstimmen. Nicht das die Kartoffeln kalt werden. | Mit Hilfe einer Gabel durch einstechen in das Oktopusfleisch kontrollieren, ob der Pulpo schon weich geworden ist. Zur besseren Einschätzung hier ein kleiner Trick: Wenn beim herausziehen der Gabel ein schmatzendes Geräusch zu hören ist, dann ist er weich. |
| 1 TL Salz | Wenn der Oktopus weich gekocht ist, die Energie abschalten und den TL Salz hinzugeben und gleichmäßig in dem Topf mit dem Oktopus verteilen. Nach ca. 15 Minuten dann den Pulpo aus dem Wasser nehmen und etwas abkühlen lassen. |
| 4 EL Olivenöl | Ein Backblech oder einen ausreichend großen Bräter mit 4 EL Olivenöl beträufeln und mit einem Backpinsel gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Jetzt den Oktopus nach Wunsch zerkleinern und in regelmäßigen Abständen auf dem Backblech verteilen. |

Fortsetzung nächste Seite

Rezepte Kochschule *gaumencunst.de*

Polvo à Lagareiro – Octopus auf portugiesische Art

Fortsetzung
Rezept für 4 Personen

| Zutaten | Zubereitung |
|---|--|
| 4 EL Olivenöl | Nun die Kartoffeln ebenfalls auf dem Backblech gleichmäßig verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln. |
| 6 – 8 Knoblauchzehen Olivenöl | Die Knoblauchzehen schälen und auch auf dem Backblech gleichmäßig verteilen und hier ebenfalls jeweils noch mit einem Tropfen Olivenöl beträufeln. |
| Backofen-Temperatur 150 bis 180°C | Als nächstes kommt das ganze Backblech für ca. 20 Minuten in den bereits vorgeheizten Backofen, bis die Kartoffeln goldbraun geworden sind und die Oktopus-Stücke anfangen knusprig zu werden. |
| 1 Bd frische Petersilie 1 Zitrone | Die Petersilie vom Stiel zupfen und fein hacken. |
| Mit der frisch gehackten Petersilie und mit einer Zitronenspalte garnieren. | Das Backblech aus dem Ofen nehmen und sofort auf bereits bereitgestellte Teller verteilen. Dann alle Kartoffeln, den Pulpo und die Knoblauchzehen wieder mit dem heißen Öl vom Backblech beträufeln. |