

Bioleks: Oktopus mit Wein geschmort

😊 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-oktopus-mit-wein-geschmort

Zutaten:

- 1 kg küchenfertiger Oktopus
- 6 – 7 Zwiebeln
- 3 – 5 Knoblauchzehen
- 2 – 3 Tomaten (oder Tomaten aus der Dose)
- 2 Lorbeerblätter
- 1/4 Liter Rot-oder Weißwein
- 1-2 EL Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Oktopus waschen und die Körperhöhle ausspülen, dann die Mundöffnung, die mittig zwischen den Fangarmen auf der Unterseite zu sehen ist herausschneiden. Oktopusarme und - Körper in 3 – 5cm große Stücke teilen.

Die Zwiebeln in Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken oder durchpressen. Die Tomaten heiß überbrühen, Haut abziehen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

In einem Bräter das Öl erhitzen und die Oktopusstücke darin anbraten. Dann Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeer dazugeben und alles ca. 10 – 15 Minuten dünsten. Die Tomaten dazugeben, den Wein angießen und geschlossen bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde schmoren.

Mit Salz und viel Pfeffer sowie dem Essig abschmecken und über Nacht durchziehen lassen.

Als kalte Vorspeise servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 19. Dezember 1997

Prominenter Gast: Harald Schmidt mit Spanischer Fleischtopf