

Oktopus Ragout mit Zwiebeln

Garzeit 1½ - 2 Std.

Zubereitung - ganz einfach -

Benötigt wird:

- 2 Oktopuse mittlerer Größe
- 1 große rote Zwiebel
- Oregano
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Essig
- ½ Tasse Olivenöl
- 1 Tasse Weißwein
- Salz
- 1 TL Pfefferkörner



Zubereitung:

Oktopuse waschen und 1 - 2 Std. zum trocknen aufhängen. Die Arme in ca. 1½ cm große Stücke schneiden. Die Kopftube in Streifen schneiden; das Mittelteil mit dem Schnabel entfernen. Die geschittenen Teile ohne irgendetwas in einen Topf geben. Der Tintenfisch zieht sofort viel Wasser. Im eigenen Sud mit einem EL mildem Essig so lange bei starker Hitze kochen, bis alles Wasser verdampft ist.

Jetzt das Olivenöl und die Zwiebeln zugeben und leicht andünsten. Weißwein, Oregano, die Lorbeerblätter und Salz zugeben und ca. 1 Std. leicht köcheln bis der Oktopus schön weich ist. Abkühlen lassen und lauwarm servieren.



Anmerkung

Die beiden Oktopuse auf dem Bild hatten zusammen gut ein Kilo. Das was eingekocht übrig bleibt, ist eine Vorspeise von vielen für ca. 3 - 4 Personen.

Kali orexi

[zurück zur Auswahl](#)

[\[HOME \]](#)