Feldsalat mit gebratenem Oktopus

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Octopusbeine - Krakenbeine	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	30 g
Sojasauce	8 EL
Honig	1 EL
Zimt	0.5 TL
Piment	0.5 TL
Feldsalat	200 g
Feigen	4 St.
Sonnenblumenöl	5 EL
Joghurt, natur	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne, Sieb, Salatschleuder

1. Oktopusarme in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel 8 EL Sojasauce, 6 EL Wasser, Knoblauch, Ingwer, 1 EL Honig, Zimt und Piment verrühren. Oktopusarme in die Marinade geben und ca. 15 Min. beiseitestellen.

2. Inzwischen Feldsalat waschen und trocken schleudern. Feigen waschen und in Scheiben schneiden.

3. Oktopus in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Marinade dabei auffangen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und marinierte Oktopusarme darin ca. 3 Min. anbraten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Marinade zum Bratensatz in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und 4 EL Öl einrühren.

4. Jeweils 1 EL Joghurt auf Teller geben, Feldsalat und Feigen darauf verteilen und mit Sojamarinade beträufeln. Oktopusarme daraufsetzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	271 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g