



Mediterraner Pulposalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Octopusbeine - Krakenbeine	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Olivenöl	6 EL
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Cherrytomaten	200 g
Oliven, schwarz	100 g
Salatgurken	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zitronen	1 St.
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Oktopus in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Oktopusstücke, Knoblauch, Peperoni und 2 EL Olivenöl vermengen. Oktopus zum Marinieren beiseitestellen.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Cherrytomaten waschen und halbieren. Oliven abtropfen und halbieren. Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
3. Für das Dressing Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und marinierten Oktopus darin ca. 3 Min. anbraten. Gebratenen Oktopus zum Dressing geben und vermengen.
5. Übrige Zutaten unter den Salat heben und abschmecken. Mediterranen Oktopussalat mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	274 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	14 g