

Tintenfisch (Oktopus)

Putzen:



Beutel aufschneiden, stülpen und unter kaltem Wasser sauber machen. Die Fresszange (Papageischnabel) und Augen ausdrücken. Das geht aber besser nach dem Kochen.

Kochen:



Tintenfisch in heißes Wasser geben ohne Salz und je nach Größe 40-60 Minuten kochen. Nach Belieben kann man Suppengrün, sowie Lorbeer, Pfefferkörner, Wachholder begeben. Wenn die Haut Risse bekommt ist er gar. Beiseite stellen und im Wasser abkühlen lassen das ist alles. Vergiss alles was du schon gehört hast z.B. mit Korken kochen oder vor dem Kochen auf einem Stein weich schlagen. Beachte: der Tintenfisch verliert beim Kochen 30-40% von seinem Gewicht.

Vorbereiten:

Wenn noch nicht geschehen Augen und Fresszange ausdrücken, danach unter fließend Wasser, soweit wie möglich, die braune Haut abreiben. Sollten die Saugnäpfe ab gehen, ist er zu weichgekocht, beim nächsten Mal darauf achten. Anschließend die Arme und den Beutel abschneiden, je nach Wunsch zerkleinern. Zum Grillen sollten die Stücke recht groß sein, damit sie nicht durch den Rost fallen, oder den Fisch im Ganzen grillen.



Tintenfisch (Oktopus)

Gegrillt: Beilagen gegrilltes Gemüse,
halbe Knoblauchknolle gegrillt,
Baguette



Gebraten: Beilagen wie beim Grillen,
gehakter Knoblauch und Petersilie
mit in die Pfanne geben, Baguette



In Tomatensoße mit Pasta:

Der Oktopus kann gekocht, gegrillt,
oder gebraten sein.

Zwiebeln fein Würfeln und in Olivenöl
glasig anschwitzen, die Tomaten sehr
klein Würfeln (dann muss man sie
nicht Häuten) und zugeben, Knoblauch
fein hacken und in die Soße geben. Mit
Oregano, Salz und Pfeffer
abschmecken.

Tintenfisch (Oktopus)

Als Carpaccio:

Rezept im Internet von San Pellegrino aufrufen, da steht auch beschrieben wie man den Tintenfisch als Block herstellt, damit man ihn in dünne Scheiben schneiden kann. Tintenfisch fein aufschneiden und auf einem Teller gefächert anrichten. Mit nativem Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Wer mag, kann gerne fein gehackter Knoblauch darüber streuen. Dazu Baguette und ein leichter Weißwein.



Als Salat:

Vinaigrette mit Olivenöl und Knoblauch herstellen. Für den Salat können Sie ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Zum Beispiel ein etwas fester grüner Salat wie Romana, Paprika ob grün rot oder gelb, Gurke, Bleichsellerie (wenig, da starker Eigengeschmack) Cocktailtomaten, Oliven, Zwiebel (wenn möglich blaue) fein geschnitten, Blattpetersilie grob gehackt. Dazu Baguette und ein leichter Weißwein.

