

Zutaten

- 1 kg Oktopus
- 1 Fenchel
- 1 Stange Lauch
- kleines Stück Sellerie
- 1 Tomate
- Petersilie, Thymian, Lorbeer
- 5 Wachholderbeeren, ein paar Fenchelsamen und Pfefferkörner
- Salz, Olivenöl, Limone

Hauptgang

Oktopus

Entdecken Sie unser köstliches Oktopus-Rezept mit Fenchel und Tomate. Kochen Sie mit und genießen Sie die Mittelmeerküche bei Kochateliers!

So wird’s gemacht:

1. Oktopus gut waschen und im Topf mit kaltem Wasser (oder auch Rotwein) zusammen mit dem kleingeschnittenen Gemüse und den Gewürzen aufkochen lassen. Ungefähr 90 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Fond abgießen und den Oktopus in kleine Stücke schneiden, mit Olivenöl und Limonensaft marinieren, dann auf der Fava anrichten.