Zutaten

- 1 kg Pulpo
- 1 Fenchel
- 1 Stange Lauch
- Ein kleines Stück Sellerie
- 1 Tomate
- Petersilie, Thymian, Lorbeer
- 5 Wachholderbeeren, ein paar Fenchelsamen und Pfefferkörner, Salz
- 2 Artischocken
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt, ein Zweig Rosmarin und Thymian
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 200 ml Gemüsebrühe
- Olivenöl, weißer Balsamico Essig
- etwas gehackte Blattpetersilie

Hauptgang

Pulposalat mit geschmorten Artischocken

Entdecken Sie unser Rezept für Pulposalat mit geschmorten Artischocken. Jetzt nachkochen und genießen! Besuchen Sie Kochateliers für mehr Inspiration.

So wird’s gemacht:

1. Pulpo 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 Pulpo in kleine Stücke schneiden.
2. Artischocken putzen, dafür den Stiel und die obere Hälfte entfernen. Die äußeren Blätter abschneiden, bis der weiße Artischockenkörper erscheint. Die feinen Haare mit einem Löffel herauskratzen, anschließend die Artischocke achteln. Zwiebeln und Kartoffeln schälen, danach in 1cm große Würfel schneiden. Sämtliche
3. Zutaten in heißem Olivenöl angehen lassen, Kräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüsebrühe
4. auffüllen. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren, bis das Gemüse weich ist. Das Gemüse mit den Tomaten zum Oktopus geben. Mit der gehackten Petersilie, weißem Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.