



R e z e p t



## Oktopus kochen für Pulpo a la Gallega

### Zutaten

- 1 ganzer gefrorener Oktopus, küchenfertig, ca. 1,2 kg
- 1 Stange Lauch
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- 200 ml trockener Weißwein
- Olivenöl, Salz

### Zubereitung

- Den Oktopus auftauen.
- Das Gemüse für den Sud schälen und putzen, dann in grobe Würfel schneiden, die Zitrone quer in Scheiben. Knoblauch pressen.
- Den Oktopus in einem großen Topf im Ganzen in etwas Olivenöl anbraten, die Gemüswürfel kurz mitbraten, alles mit dem Weißwein ablöschen, dann soweit mit Wasser auffüllen, dass alles gerade bedeckt ist.
- Einmal aufkochen lassen, die Zitronenscheiben und etwas Salz hinzufügen, dann bei geringer Hitze köcheln, bis der Oktopus weich und gar ist, aber noch etwas Biss hat. Das kann ungefähr 60, aber auch bis 90 Minuten dauern.
- Im Sud abkühlen lassen.

„Alles in Butter“ vom 18. Mai 2024  
Autor: Helmut Gote  
Redaktion: Heiko Hillebrand