

Oktopussalat mit weißen Bohnen**Zutaten**

1 ganzer Oktopus, ca. 1kg

Für den Sud:

1 kleine Fenchelknolle
1 Stange Lauch
2 Stangen Bleichsellerie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Scheiben von unbehandelter Zitrone
200ml trockener Weißwein
2 Nelken
10 Körner Koriander
10 Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter
Olivenöl, Salz

Außerdem:

150g weiße Bohnen
250g Staudensellerie, geputzt gewogen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Tomaten, entkernt
Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Bohnen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. In frischem kaltem und gut gesalzenem Wasser aufsetzen und etwa eine Stunde lang sanft köcheln, also bis sie weich sind. Abgießen und abkühlen lassen.

Den Oktopus gut mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Das Gemüse für den Sud schälen und putzen, dann in grobe Würfel schneiden, die Zitrone quer in Scheiben schneiden.

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 alle Gewürze hinzufügen, dann bei geringer Hitze 60 bis 70 Minuten köcheln. Den Oktopus aus dem Sud heben und abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern.

Die Tomaten halbieren, den Glibber und die Kerne heraus löffeln und in ein Sieb legen. Abtropfenden Saft auffangen. Tomaten in kurze Streifen schneiden.

Den Staudensellerie in kleine Stücke schneiden, die Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken. Alles zusammen fünf 5 Minuten in etwas Olivenöl dünsten, dabei salzen und pfeffern.

Lauwarmen Oktopus mit allen Zutaten sowie dem Saft der Tomaten in einer großen Schüssel mischen. Noch einmal abschmecken, auch mit etwas Zitronensaft abschmecken und vielleicht noch etwas Olivenöl dazu geben, sofort servieren.

Rezept und Autor: Helmut Gote