

## Gebratener Octopus



Zutaten für 2 Personen:

Octopus-Tuben küchenfertig 4 Stück (ca. 500g)

Knoblauch 1 Zehe

Olivenöl 3 EL

Rouladen-Nadeln 8 Stück

Saft einer ½ Biozitrone

Salz 2 Prisen

Pfeffer 1 Prise

Schritt 1:

Wasche deine Octopus-Tuben, ziehe ggfs. noch übrig gebliebene Silberhaut ab und tupfe sie mit etwas Küchenkrepp trocken. Dann gehst du mit dem Messer in die Tube und teilst sie in zwei flache Hälften. Verfahre so mit allen Tuben.

Schritt 2:

Jetzt ritzt du kleine Rauten in das Octopusfleisch, indem du es erst längst und dann quer einritzt. Beachte dabei, dass du nur die äußere Schicht einschneidest.

Schritt 3:

Für ein saftiges, butterzartes und eben nicht zähes und gummiartiges Ergebnis musst du die Tintenfische kurz vorkochen. Aber bitte nicht in sprudelnd kochendem Wasser, sondern lasse sie nur in einem Topf mit ca. 80 Grad simmern. Gib sie zusammen mit einer Prise Salz vorsichtig ins Wasser und lasse sie für nur für 60-90 Sekunden angaren. Nimm sie dann mit einer Kelle hinaus und lasse sie in einem Sieb abtropfen und ruhen.

Schritt 4:

Tupfe deinen Octopus erneut mit Küchenkrepp trocken. Rolle nun die 8 Stücke einzeln der Länge nach auf und fixiere jedes mit einer Rouladen-Nadel. Natürlich kannst du sie auch flach braten oder in kleine mundgerechte Stücke schneiden, aber so gibt es ein optisch schöneres Ergebnis.

Schritt 5:

Hacke den Knoblauch fein und schmore ihn in einer Pfanne auf geringer Hitze in dem Olivenöl an. Dann würzt du die Octopus-Röllchen noch leicht mit Salz und Pfeffer und brätst sie kurz und scharf wirklich nur für ein paar Sekunden an. Gib zuletzt einen halben Esslöffel Zitronensaft darüber, und serviere diese herrlichen Meeresfrüchte deinem Schatz!