

# Griechischer Oktopus-Salat

- **Küche:**Griechisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 45m
- **Fertig in** 1:05 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '65', 'cook_time' : '45m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5', 'yield' : '' });
```

Die Taverne am Meer, der romantischer Sonnenuntergang und dazu ein genüsslicher Oktopus-Salat. Jeder Griechenland-Urlauber kennt wohl diese Situation. Der Salat ist eine beliebte griechische Vorspeise und mithilfe dieses Rezeptes müssen Sie nicht bis zum nächsten Urlaub warten, um ihn erneut genießen zu können.

## Zutaten

- Ca. 1 kg taufrischer Oktopus
- 2 - 3 mittelgroße, weiße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 - 4 Knoblauchzehen, gewürfelt und mit etwas Salz gerieben, nach eigenem Geschmack
- 1 kleine Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 1 Hand voll Kapern, grob gehackt
- 10 schwarze Oliven ohne Stein, grob gehackt
- 4 El glatte Petersilie, gehackt
- 2 Stängel frische Minze, gehackt
- 1/8 l trockener Weißwein
- 2 El weißer Balsamico
- Saft 1 Zitrone und etwas Abrieb
- 4 El Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt, einige Pfefferkörner, Salz, Pfeffer aus der Mühle nach eigenem Geschmack

**Es empfiehlt sich eine große Krake zu verwenden, da die kleineren Exemplare weniger zart sind. Außerdem sollten sowohl Augen als auch Innereien vorab vom Fischhändler Ihres Vertrauens entfernt worden sein. Da viele vor der Zubereitung eines Tintenfischs zurückschrecken, aus Angst er könne zäh werden, haben wir einen Tipp für Sie exklusiv aus der Chefküche. Sie können den Oktopus entweder mit einem Fleischklopfer verarbeiten, ähnlich wie bei einem Schnitzel, oder Sie frieren ihn ein und nach dem Auftauen wird er anschließend für etwa 30 Minuten in Salzwasser gekocht. Dadurch wird er sogar butterzart.**

## Zubereitungsart

## Schritt1

Zunächst den Oktopus für ca.40 min. in Salzwasser mit dem Lorbeerblatt und einigen Pfefferkörnern kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Danach häuten, die dunkle Haut von den Fangarmen abstreifen. In mundgerechte Streifen - Stücke schneiden.

## Schritt2

Aus dem Weißwein, Balsamico, Zitronensaft und Abrieb, Salz und etwas Pfeffer einen Dressing rühren. Kräftig abgeschmecken und erst dann das Öl unter schlagen.

## Schritt3

Die Oktopus-Streifen mit der Minze, der Petersilie, Zwiebeln, den Oliven und den Kapern dazu geben vermengen. Etwa 1 Stunde marinieren, durchziehen lassen und servieren.

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen, Kleine Gerichte, Salatrezepte **Tags:** griechisch, oktopus, salat, tintenfisch

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)279
- Eiweiß (g)32,8
- Fett (g)13,44
- KH (g)2,65
- Cholesterin (mg)120

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/griechischer-oktopus-salat/>