



Pulpo alla puttanesca

Pulpo (Oktopus) kann man fast nur vorgekocht und tiefgefroren kaufen. Trotzdem muss er meist noch etwas nachgegart werden. Wie Fleisch sollte er nur leicht köchelnd gegart werden, da er sonst zäh werden kann. Er schmeckt mild und delikat, lässt sich aber gut mit kräftigen Saucen wie der Salsa alla Puttanesca (nach Art der Hure) kombinieren. Sie ist vor allem als Pastasauce beliebt, zubereitet mit Sardellenfilets, Kapern, Peperoncino und Passata di Pomodoro passt sie ebenso gut zum Pulpo.

Tipp: Peperoncino kann sehr unterschiedlich scharf sein, deshalb sollte man ihn zurückhaltend dosieren, dafür fein geschnittene Peperoncino-Streifchen in Olivenöl einlegen und separat servieren.

Zutaten (pro Portion)

150g	Pulpo, gekocht TK
2	Knoblauchzehen
1El	Kapern
3-4	Sardellenfilets
2-3cm	Peperoncino
4cl	Madeira
8cl	Passata di Pomodoro
1/2Tl	Oregano
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

Für das Würzöl Peperoncino in feine Streifchen schneiden und in Olivenöl einlegen. Nach Belieben auch ein paar der sehr scharfen Kernchen zerquetschen und zugeben. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Pulpo zu 4-5cm langen Stücken schneiden. Peperoncino zu feinen Streifchen schneiden, die Kernchen entfernen. Knoblauch und Sardellenfilets grob hacken.

Knoblauch, Sardellenfilets und Peperoncino ca. 3 Minuten in Olivenöl andünsten. Pulpo zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Madeira zugiessen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

Passata und Kapern zugeben und mit Oregano würzen. 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Nudeln anrichten und das Würzöl dazu servieren.





