

Spaghetti mit Oktopus

Garzeit 1½ - 2 Std.

Zubereitung - ganz einfach -

Benötigt wird:

- 2 Oktopuse mittlerer Größe (insgesamt ca. 1 kg)
- 3 rote Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 kleine Dosen geschälte Tomaten
- 2 Karotten
- Oregano
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Kügelchen Bachari (Piment)
- 2 EL Essig
- ½ Tasse Olivenöl
- ½ Tasse Weißwein
- Salz
- 2 EL Zucker nach Geschmack
- 500 g Spaghetti (für 3 Personen)



Zubereitung:

(1) Oktopuse waschen und 1 - 2 Std. zum trocknen aufhängen. Die Arme in ca. 1½ cm große Stücke schneiden. Die Kopftube in Streifen schneiden; das Mittelteil mit dem Schnabel entfernen.



die 2 Oktopuse

(3) Jetzt das Olivenöl, die Zwiebeln, Knoblauch und die in kleine Würfel geschnittenen Karotten zugeben und leicht andünsten.

(2) Die geschittenen Teile ohne alles in einen heißen Topf geben. Der Tintenfisch zieht sofort viel Wasser. Im eigenen Sud mit den 2 EL mildem Essig so lange bei starker Hitze kochen, bis alles Wasser verdampft ist.



so viel Wasser ziehen die beiden Oktopuse

(4) Weißwein, in Würfel geschnittene Tomaten und von einer Dose den Saft, Gewürze und Salz zugeben und gut 1 Std. leicht köcheln bis der Oktopus schön weich ist.



andünsten der Zutaten

Mit Zucker (wegen der Tomaten) und Salz abschmecken.



es köchelt vor sich hin

(5) In der Zwischenzeit die Spaghetti kochen (wenn man sie bekommt, die etwas flachen Spaghetti schmecken besonders gut dazu).



(6) Die Nudeln abgießen und abschrecken und in den Topf zurückgeben. Etwas Olivenöl zugeben damit die Nudeln nicht anliegen. Zum Schluß das Oktopusragout mit den Spaghetti im Topf mischen. Nachdem alles gut durchgewärmt ist, servieren.



Kali orexi

[zurück zur Auswahl](#)

[\[HOME \]](#)