

Mediterraner Pulpo mit Pasta aus Apulien



Zutaten für 2 Personen

250 g Gekochte Pulpoarme, 200 g
Fussili Pugliesi (oder Penne), 8
Kirsch-Tomaten, frischer
Schnittlauch, Rosmarin, 1 rote
Zwiebel, 1 Limette, 1
Knoblauchzehe, eingelegte
Peperoni, kalt gepresstes Olivenöl,
Bodes Mediterranes Fisch und
Meeresfrüchte Gewürz
**„Demnächst im Online Shop
verfügbar“**

Vorbereitung:

Pulpo in Mundgerechte Stücke schneiden, die dünnen Enden ruhig etwas länger lassen da diese sehr schön dekorativ im fertigen Gericht aussehen.

Rote Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken, Kirschtomaten halbieren, Peperoni vom Stiel befreien und in Ringe schneiden.

Limette halbieren und eine Hälfte zur Seite legen, die andere Hälfte in Ecken schneiden und zur Dekoration aufbehalten.

Zubereitung:

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Pasta nach Anleitung (in der Regel ca. 10 Minuten) kochen.

Zeitgleich eine Pfanne erwärmen und die Zwiebeln mit dem Pulpo zusammen anschwitzen. Nach ca. 2 Minuten den Knoblauch, gehackten Rosmarin hinzugeben und durch schwenken. Dann die Kirschtomaten und die Peperoni in die Pfanne geben. Nun die gegarten Nudeln samt etwas Nudel Wassers mit den restlichen Zutaten vermengen. (Das Nudelwasser gibt dem Essen eine natürlichen Soßen Charakter. Nun die halbe Limette auspressen und das Ganze mit unserem Mediterranem Gewürzsatz abschmecken.

Mit Schnittlauchhalmen und den Limetten Ecken dekorieren und zu zweit genießen.

Das Team vom Lachskontor wünscht gutes Gelingen und viel Freude mit diesem Rezept.

Guten Appetit!

Lachskontor
Ihr Fischversand von F. L. BODES