

... > Menüart > Salat > Krustentier & Fisch

Pulpo Salat



Tintenfischsalat

★★★★☆ 4.3 (25 Bewertungen)

💬 25 Kommentare

🕒 30 Min. 📶 normal 📅 27.06.2009 📊 266 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

4



Portionen

1 kg Tintenfisch(e) / Pulpo

1 Schuss Weißwein

Essig

1 Zitronensaft

Salz und Pfeffer

2 Zehe/n Knoblauch

Olivenöl

Petersilie

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
266	40,62 g	8,28 g	6,21 g

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 30 Minuten

🕒 Ruhezeit ca. 1 Stunde

🕒 Gesamtzeit ca. 1 Stunde 30 Minuten

Den Tintenfisch säubern und Schnabel rausnehmen.

Dann Wasser aufsetzen und mit einem Schuss Weiswein & Essig und Salz zum Kochen bringen.

Wer möchte, kann das Wasser auch noch mit Gewürzen wie Zwiebel, Lauch, Lorbeer usw. verfeinern.

Den Pulpo langsam in das nicht mehr kochende Wasser geben, ganz wichtig! er darf nicht kochen, sondern nur in dem heißen Wasser ziehen lassen, dies kann je nach Größe des Tieres schon mal 2-3 Stunden dauern.

Dann den Pulpo/ Tintenfisch rausnehmen und an einem Stück testen, ob er schön weich ist. In Scheiben schneiden.

Für das Dressing:

Knoblauch fein zerdrücken, mit Zitronensaft und Olivenöl aufschlagen, den in Scheiben geschnittenen Pulpo dazugeben, die fein gewürfelte Petersilie drüber streuen und den Salat gut vermischen.

Jetzt etwas ziehen lassen und dann genießen.

Rezept von

chefkochmampfi

Weitere Rezepte von chefkochmampfi

[Mehr >](#)

Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

fragomaus

Sind das wirklich vier Portionen? Also bei uns reicht so ein Tier gerade mal für zwei ...

Zubereiten kann man den Tintenfisch auch Sous vide: Vakuumieren und vier Stunden/1kg bei 76°C im Wasser ziehen lassen. Dabei gart er im eigenen Saft und wird butterzart.

Antworten

21.04.2019 17:15

AjnosRevo

Super Rezept wie ich es von Mamma aus Italien kenne!

Dort schneidet man gerne - um die Großfamilie satt zu kriegen - noch Kartoffeln darunter. Wie beim Kartoffelsalat in der Schale kochen, schälen und abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und mit Pulpo und Marianade mischen (Marinade in der Menge anpassen, da die Kartoffeln einiges "schlucken"). Am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen!

Antworten

28.06.2018 14:40

olli302

Feines, einfaches Rezept. Um ein wenig mehr Süden (Portugal) in den Salat zu bringen, die Petersilie durch Koriander ersetzen.

Antworten

04.02.2017 12:21

herrmann95

Hallo, ganz tolles Rezept. Vielen dank. schmeckt wie in Italien. Wie lange hält sich der Salat in der Martina der im Kühlschrank?

Antworten

05.11.2016 21:09

chefkochmampfi

Hallo Vanilleduft,

vielen Dank für deine Rückmeldung, freut mich sehr, dass es euch geschmeckt hat, sicher schmeckt das auch morgen noch gut, event. kann man ja auch dann nochmal etwas nach justieren mit Zitrone/Öl ;-)

LG

20.06.2012 22:02

shanondoah

hallo,

ich ürde sooo gerne einen solchen salat kochen, habe da aber so meine probleme bei der umsetzung:

koche ich das ganze tier? oder nur die arme mit den saugnäpfen??
wie nehme ich das ding denn aus? ich muss gestehen, dass ich bislang nur winzlinge ausgenommen habe (vielleicht sogar eine andere gattung??).
das rezept ist schon einige jahre eingestellt. vielleicht werden meine fragen trotzdem beantwortet.
danke, sieht fertig echt lecker aus!

Antworten

13.06.2012 20:01

Dyela

Nach dem Rezept bereiten wir unseren auch traditionell zu, es geht fast nicht besser.

Empfehlung: noch ein bisschen frischen Koriander dazu. Die Aromen ergänzen sich perfekt.

Antworten

29.02.2012 17:46

anna-greta45

hallo,

wunderbar und suuuuperlecker.wie im italienurlaub.fehlt nur noch eingut gekühltes gläschen wein und sonnenschein.

danke fürs rezept.

anna-greta45

Antworten

20.06.2010 15:57

alohagirl1978

Kann mich nur anschliessen! Danke u.a. für den einfachen, leichten Saucenvorschlag! :)

Alles Gute!

Antworten

14.07.2009 16:38

landflüchtler

Genauso kenn ich ihn aus meinem kleinen Lieblingsrestaurant am Meer, perfekt....der Eigengeschmack bleibt erhalten und das Dressing ist nicht aufdringlich-oft ist weniger mehr, danke für dieses Rezept!!

Ig
Landflüchtler

Antworten

Folge uns



Unternehmen

Presse

Jobs

Impressum

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

[aprikosencrumble rezepte](#), [arabisch rezepte](#), [beinscheuben rezepte](#), [curynudeln rezepte](#), [dorsch rezepte](#), [gurkenfleisch rezepte](#), [parmigiana rezepte](#), [risoni rezepte](#), [weissebohnsuppe rezepte](#), [zucchininudeln rezepte](#)