

Octopus Pulpo ganz

Der **Octopus, in der Küche auch Pulpo genannt** ist ein hochwertiger, bereits gereinigter Tintenfisch, der sich ideal für eine Vielzahl köstlicher Gerichte eignet. Er zeichnet sich durch sein zartes, aromatisches Fleisch aus, das nach dem Kochen oder Grillen eine saftige und leicht süßliche Note entfaltet. Der Oktopus wird sorgfältig vorbereitet und von Hautresten sowie dem Schnabel befreit, sodass er direkt für die Zubereitung bereit ist.

Zubereitungsvorschlag:

1. **Vorkochen:** Den Oktopus in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser, Lorbeerblättern, einer halben Zwiebel und einem Spritzer Zitronensaft für ca. 45-60 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Danach in kaltem Wasser abschrecken, um die Haut besser entfernen zu können, falls gewünscht.
2. **Grillen:** Nach dem Vorkochen die Tentakel in grobe Stücke schneiden, mit Olivenöl, Knoblauch, Zitrone und frischen Kräutern marinieren. Anschließend auf dem Grill bei mittlerer Hitze knusprig anrösten.
3. **Klassischer Pulpo a la Gallega:** Den gegarten Oktopus in dünne Scheiben schneiden und mit grobem Meersalz, geräuchertem Paprikapulver und hochwertigem Olivenöl servieren.

Der gereinigte Pulpo eignet sich perfekt für mediterrane Gerichte, Salate oder Tapas und ist eine hervorragende Proteinquelle mit niedrigem Fettgehalt.

1. Pulpo a la Gallega (Galizische Art)

Ein traditionelles spanisches Gericht, das mit wenigen Zutaten auskommt und den Geschmack des Pulpo betont.

Zutaten:

- 1 ganzer Pulpo (vorgekocht)
- 3 Kartoffeln (festkochend)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver (süß oder scharf)
- Grobes Meersalz
- Hochwertiges Olivenöl extra vergine
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

1. Den Pulpo in einem großen Topf mit Wasser, einem Lorbeerblatt und etwas Salz etwa 45–60 Minuten weich kochen. Danach abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Salzwasser gar kochen.
3. Die Kartoffelscheiben auf einem Teller anrichten, den Pulpo darauf verteilen.
4. Mit reichlich Olivenöl beträufeln, mit geräuchertem Paprikapulver und grobem Meersalz bestreuen.
5. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren – ideal als Tapas-Gericht.

2. Ge grillter Pulpo mit Zitronen-Kräuter-Marinade

Eine perfekte Sommer-Variante mit mediterranen Aromen, die den Pulpo knusprig und saftig zugleich machen.

Zutaten:

- 1 ganzer Pulpo (vorgekocht)
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Zitronenschale (Abrieb)
- 1 TL frische Petersilie (gehackt)
- 1 TL frischer Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den vorgekochten Pulpo in große Stücke schneiden und mit Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Knoblauch, Petersilie, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
2. Eine Grillpfanne oder den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und den Pulpo ca. 5 Minuten pro Seite grillen, bis er außen knusprig und innen zart ist.
3. Mit frischem Zitronensaft beträufeln und als Hauptgericht mit Beilagen wie gegrilltem Gemüse oder einem leichten Salat servieren.

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Beide Rezepte bringen die besonderen Aromen des Oktopus hervorragend zur Geltung und eignen sich für besondere Anlässe oder einfach zum Genießen mediterraner Küche zu Hause.

Der gelieferte Pulpo ist TK, roh und geputzt

Verarbeitet mit zugesetztem Wasser

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	332 kj
	79 kcal
Fett	0,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,03 g
Kohlenhydrate	0,1 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	12,5 g
Salz	1,57 g
Natrium	0 g

Allergene

Weichtiere	Ja
------------	----

Zutaten

Produziert für AS GmbH, Ruhrstr. 90, 22761 Hamburg
IdNr.: 58/200/11321
USt-IdNr.: DE454426134
Finanzamt: Emden

Zutaten: Pulpo 70%, Trinkwasser 28% Salz E330 (Antioxidationsmittel, E331 (Säureregulator)