

Pulpo Sous-vidé mit Rucola, Mandeln und Kirschtomaten



Stufe 2



Zubereitungszeit: 20 Min.
Ruhezeit: 3 Std.



Zutaten:

- 1 EL Balsamico-Essig
- 12 Stck. Kirschtomate(n)
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 80 g Mandelsplitter
- 3 EL Olivenöl
- 500-600 g Pulpo
- 2 Bd Rucola
- 1 Orange, unbehandelt
- 1 Zitrone, unbehandelt
- nach Belieben Salz & Pfeffer
- 1 Stängel Thymian
- nach Belieben Zucker



Glasslock Salad
Dressing Shaker 450 ml



Dick
Office-/Gemüsemesser
Premier Plus



AdHoc Set elektrische
Pfeffer- & Salzmühle
Pepmatik



GEFU Vakuümier-Set
Vaco



Rösle Kochtopf
MULTIPLY



GEFU Vakuümier-Beutel
für Vaco-Set



Microplane
Knoblauchscheider

1

Ein Sous-vidé-Bad mit Hilfe des GEFU Sous Vide-Thermometer SEGURO auf 80°C erhitzen.

2

Einen separaten Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Pulpo ins Wasser geben und einmal aufkochen lassen.

3

Danach herausholen und mit der Schale einer Zitronen- und einer Orange und etwas Salz in einen Vakuümbeutel des GEFU Vakuümier-Sets VACO geben.

4

Den Beutel mit der Vakuümierpumpe luftdicht verschließen und für ca. 3 Stunden ins Sous-vidé-Bad legen. Eventuell etwas beschweren, sodass der Pulpo ganz mit Wasser bedeckt ist.

5

Rucola waschen. Mandelsplitter in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten. Kirschtomaten waschen und vierteln.

6

Balsamicoessig, Olivenöl und etwas Zucker zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7

Rucola mit der Vinaigrette anmachen, in der Mitte des Tellers anrichten und die Kirschtomaten rundherum legen.

Die Mandelsplitter darüber streuen.

8

Sobald der Pulpo weich ist, die Beutel aus dem Wasserbad holen, öffnen und den Pulpo herausnehmen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittenen Thymian und Knoblauch dazugeben und den Pulpo von allen Seiten scharf anbraten.

9

Den Tintenfisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf den Salat setzen. Guten Appetit!

Bei diesem Gericht ist Geduld gefragt: Garen Sie den Tintenfisch bei geringer Hitze sehr schonend, sonst wird er fest und gummiartig.