

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



GEFU Vakuumier-Set Vaco



Dick Office-/Gemüsemesser Premier Plus



Microplane Knoblauchschneller



Rösle Kochtopf MULTIPLY



GEFU Vakuumier-Beutel für Vaco-Set



AdHoc Set elektrische Pfeffer- & Salzmühle Pepmatik

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 Vakuumbbeutel des GEFU Vakuumier-Sets VACO geben.

4

Den Beutel mit der Vakuumierpumpe 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.