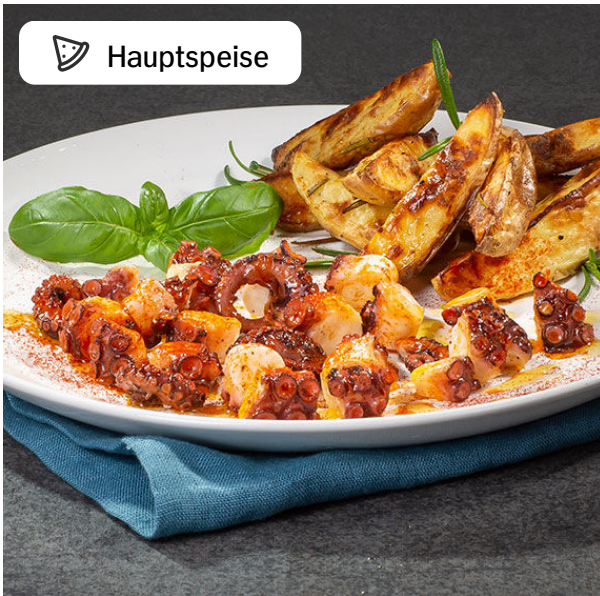



 Hauptspeise



Pulpo a la Gallega

mit Rosmarinkartoffeln

 25 min Zubereitungszeit

 80 min Kochzeit

 973 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

600 g Pulpo

500 ml Fischfond

500 ml Gemüsefond

2 Lorbeerblätter

500 g Kartoffeln

8 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 Bund Rosmarin

Paprikapulver, geräuchert zum Würzen

Meersalz zum Würzen

grober Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1** Pulpo gut abwaschen und in einen Topf geben. Fischfond, Gemüsefond und Lorbeerblätter hinzugeben. Zum Kochen bringen, bei kleiner Hitze ca. 1 Std. leicht sieden.
- 2** Kartoffeln gründlich abwaschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 4 EL Olivenöl beträufeln. Knoblauch zerstoßen und zusammen mit dem Rosmarin auf dem Blech verteilen.
- 3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln im Ofen ca. 45 Min. backen. Hin und wieder wenden.
- 4** Pulpo nach einer Stunde vom Herd nehmen. Den Pulpo in Eiswasser tauchen und anschließend von der dünnen Haut befreien. Anschließend in Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und alles gut vermengen.

- 5 Pulpo zusammen mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten.

Nährwerte

| | pro 100g | pro Portion |
|-----------------------------|----------------|------------------|
| Brennwert | 593kJ /143kcal | 4.033kJ /973kcal |
| Fett | 9g | 63g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1g | 9g |
| Kohlenhydrate | 7g | 44g |
| davon Zucker | 1g | 4g |
| Eiweiß | 8g | 54g |
| Salz | 1g | 5g |