



Hauptspeise



Gebratener Pulpo auf Blattspinat

mit karamellisiertem Pfirsich

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 65 min Kochzeit

🔥 723 kcal pro Portion

●● Mittel

📖 Deutsche Küche

🌐 International

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

400 g Pulpo

100 g Baby-Blattspinat, frisch

10 Cherrytomaten

3 Frühlingszwiebeln

20 g Mandeln, gehobelt

1 El Kapern

3 El Olivenöl + zum Braten

2 El Balsamico-Essig

2 Pfirsiche

1 El Butter

1 El Rohrohrzucker

1 Chilischote

2 Knoblauchzehen

1 Bio-Zitrone

Zubereitung

- 1 Pulpo gründlich abwaschen. In einen passenden Topf geben, mit Wasser übergießen und ca. 30-45 Min. leicht kochen. Mit der Gabel hineinstecken, um zu schauen, ob er weich ist, ansonsten weiterkochen. Anschließend abschütten und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Baby-Blattspinat abwaschen und trocken schütteln. Tomaten abwaschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Alles zusammen mit den Kapern in eine Schüssel geben. 3 EL Olivenöl und Balsamico-Essig hinzugeben und gut vermengen.
- 3 Pfirsiche abwaschen, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen. Pfirsiche hineingeben und 1-2 Min. anbraten. Mit Rohrohrzucker bestreuen und wenden. Kurz weiterbraten bis sie leicht Farbe nehmen.
- 4 Chilischote abwaschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne ordentlich Öl erhitzen. Pulpo darin braten,

60 g Parmesan
Salz und Pfeffer zum Würzen

bis er leicht braun wird. Chili und Knoblauch hinzugeben, 1–2 Min. weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

- 5 Salat auf Tellern anrichten. Pfirsiche und Pulpo auf dem Salat anrichten. Parmesan hobeln und darüberstreuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	548kJ /131kcal	3.015kJ /723kcal
Fett	8g	46g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	14g
Kohlenhydrate	5g	27g
davon Zucker	3g	19g
Eiweiß	9g	48g
Salz	1g	5g