





# Krake in Tomaten geschmort auf Polenta und Fenchel

---

1.  Octopus stewed in tomato sauce on polenta and fennel
2.  Pieuvre étuvé à la tomate, polenta et fenouil
3.  Polpo in umido con pomodori su polenta e finocchi
4.  Guisado de pulpo con tomates sobre polenta y hinojos

---

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DEN GESCHMORTEN OKTOPUS

- Octopus ca. 1.2kg
- 50g Olivenöl
- 1 Zwiebel geschnitten, ca.140g
- 3 Knoblauchzehen ca. 6g
- 1 mittlere Chilischote
- 1 EL Tomatenmark
- 100g Rotwein
- 800g Pelati (ganze Tomaten) aus der Dose
- 1 Lorbeerblatt, etwas Rosmarin, etwas Thymian
- Grobes Salz und Pfeffer aus der Mühle

### FÜR DIE POLENTATALER

- ¼ L Wasser
- 1 EL Milch

- 2 TL Olivenöl
- 60g Polenta mittelfein
- 10g Butter
- Salz und Pfeffer
- Zum Anbraten 1EßL Olivenöl

## FÜR DIE FENCHELBEILAGE

- 300g Fenchel
- ¼ Zitrone
- 40g Butter
- 2 EL geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl zum Anbraten
- Grobes Salz zum Kochen der Fenchel

## FÜR DIE GARNITUR

- Etwas Basilikumpesto
- 1 EL Tomatenwürfel
- Schwarze Sesamkörner
- Etwas Fenchelgrün

## ZUBEREITUNG DES GESCHMORTEN POLYP

Den Polyp waschen, den Kopf abtrennen, aufschneiden und von Innereien und Mund entfernen. Die Arme in ca. 3cm große Stücke schneiden, ebenso den Kopf. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, den geschnittenen Zwiebel und den Knoblauch kurz anschwitzen und den Polyp dazu geben. Die Chilischote, das Tomatenmark einrühren und mit dem Rotwein ablöschen. Die Pelati von der Dose begeben, ebenso das Lorbeerblatt, Rosmarin und Thymianzweig und mit etwas groben Salz abschmecken. Nun den Polyp zugedeckt langsam für ca. 1.5 Stunden kochen lassen bis der Octopus weich ist. Nochmals mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken, und die Sauce nach Belieben passieren.

## ZUBEREITUNG DER POLENTATALER

Benutzen Sie einen hohen Topf für die Polenta, denn beim Kochen blubbert diese ziemlich heftig. Das Wasser mit der Milch, dem Olivenöl, der Butter, dem Salz und dem Pfeffer zum Kochen bringen. Den Polentagries mit einem Schneebesen langsam in das kochende Wasser einrühren, bis dieser leicht dick wird und aufkocht. Zugedeckt auf kleiner Flamme soll die Polenta je nach Sorte 10-20 Minuten kochen. Die heiße Polenta in gefettete Formen gießen, kalt stellen, dann in Scheiben schneiden oder 1.5cm dick rund ausstechen. Die Polentataler in einer beschichteten Pfanne im heißen Olivenöl goldgelb anbraten.

## ZUBEREITUNG DER FENCHELBEILAGE

Die Fenchelknolle waschen, halbieren und den Strunk leicht ausschneiden. In einem Kochtopf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Fenchel mit der Zitrone weichkochen. Die Fenchel je nach Größe in mehrere Spalten schneiden, mit der geschmolzenen Butter bestreichen und dem geriebenen Parmesankäse bestreuen. Im Heißluftofen bei 170 Grad überbacken oder in einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Fenchelspalten darin beidseitig goldgelb anbraten.

## PRÄSENTATION

Mit dem Pesto und den Sesamkörnern die vorgewärmten Teller ausgarnieren, die heißen Polentataler und gebratenen Fenchel darauf platzieren und den geschmorten Octopus in der Mitte der Teller verteilen. Mit dem Fenchelgrün ausgarnieren und eventuell nach Geschmack mit Petersilie und etwas Olivenöl fertig stellen.

## TIPP

Als andere Beilagen servieren Sie Salzkartoffeln mit Butter und Petersilie, weiße weiche Polenta, gebratene Artischocken oder gedünstetes Gemüse aus Auberginen, Zucchini und Paprika. Sie können auch frische Tomaten anstelle der Pelati aus der Dose verwenden, da diese jedoch wässrig sind, müssen Sie am Ende der Garzeit die Sauce mit Speisestärke etwas binden.



