

Rezepte rund um gute Zutaten:  
Hervorragende Produkte  
herzustellen macht ebensoviel  
Freude, wie hervorragende  
Produkte zu verwenden.  
Lassen Sie sich schmecken, was  
viele kleine Ideen ohne großen  
Kostenaufwand bereithalten!  
[www.alisseos-olivenoel.de](http://www.alisseos-olivenoel.de)

# Alisseos

Extra Natives Olivenöl - und mehr



## Oktopus mit Rotwein und Olivenöl

μ



- 1 Oktopus
- 150 ml Olivenöl extra nativ
- 500 ml pürierte Tomate
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml trockener Rotwein
- Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
- Fleur de Sel Alisseos gerieben

Nachdem Sie den **Oktopus** - eine Krake - **gewaschen** haben, schneiden Sie ihn in **mundgerechte Stücke**.

Geben Sie ihn nun mit nur **wenig Wasser in einen Topf** und lassen Sie ihn bei mittlerer Hitze so lange kochen, **bis das Wasser verdampft ist**. (ca. 30-40 Minuten)

Dann geben Sie das **Olivenöl** und die **Zwiebeln** mit dem **Knoblauch** - kleingeschnitten oder als Ganzes, ganz wie Sie es bevorzugen - hinzu, rühren das **Tomatenpüree** ein und lassen alles aufkochen.

Füllen Sie nun mit dem **Rotwein** auf und würzen Sie mit **Fleur de Sel** (Vorsicht! Der Oktopus hat viel eigenen Salzgehalt!) und **frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer**.

Bei **milder Hitze** alles 1-2 Stunden durchziehen lassen und zu Fusilli -oder Casarecce-Nudeln servieren.

**Schmeckt auch aufgewärmt hervorragend!**