

Pochierte Rotbarbe mit Pulpo, Sepia und grünen Bohnen

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 Nacht zum Auskühlen der Pulporolle, ca. 2 Stunden
Vorbereitungszeit, plus 1,5 Stunden Zubereitungszeit

Zutaten:

Für den Pulpo

1 Octopus à ca. 1 kg
Meersalz, Rotweinessig
4 Schalotten
2 frische Lorbeerblätter
4 Champagnerkorken
1 Kunstdarm 6 cm Durchmesser
weißer Pfeffer aus der Mühle, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 ml Sepiasauce (Grundrezepte)
4 Rotbarben à 300 – 400 g
3 rote Paprika
Olivenöl

400 g Schneidebohnen
1 kleines Bund Bohnenkraut

Für die Zitronengremolata

100 ml Olivenöl
Abrieb von 2 Zitronen
1 kleines Bund Blattpetersilie
1 Ei Maldon Sea Salt
1 Knoblauchzehe

Für die Sepiawürfel

200 g Sepiafleisch (Fleisch vom großen Tintenfisch)
1 Zweig Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 Limone
1 l Pochierfond für Rotbarbe

Vorbereitung:

Den Octopuskopf auswaschen, mit einem Plattiereisen die Tentakel vorsichtig klopfen, um die Fasern mürbe zu machen. In Salzwasser mit 0,1l Rotweinessig, Lorbeer, Schalotten und den Champagnerkorken aufsetzen. In ca. 1,5 Stunden weich kochen, herausnehmen und noch warm in walnussgroße Stücke schneiden. Den Schnabel dabei ausschneiden. Etwas Kochfond reduzieren und die Octopusstücke damit anmachen.

Mit Salz, weißem Pfeffer und Rotweinessig nachschmecken und warm in den eingeweichten Kunstdarm füllen. Mit einer Nadel Löcher in die Hülle stechen, das Octopusfleisch gut pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Den Darm verschließen und die entstandene Rolle eine Nacht kühl stellen.

Die Rotbarben schuppen, ausnehmen, filetieren und die Gräten ziehen. Den roten Paprika schälen und entkernen, entsaften, den Saft fast komplett einkochen. Dabei öfter abschäumen. Den Saft mit Olivenöl emulgieren.

Die Schneidebohnen in Salzwasser mit etwas Bohnenkraut blanchieren, in gesalzenem Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen.

Zitronenschale, fein geschnittene Blatt Petersilie, Maldon Salt, und die geschälte und fein gehackte Knoblauchzehe mit dem Olivenöl verrühren.
Das Sepiafleisch in Würfel schneiden.

Zubereitung:

Die Octopusrolle auf der Aufschnittmaschine in 2mm dünne Scheiben schneiden, auf warmen Tellern anrichten und mit Olivenöl, Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Die Sepiawürfel mit Olivenöl, Knoblauch und Basilikum marinieren.

Den Pochierfond auf 60°C erwärmen, die Rotbarbenfilets einlegen und bei 50°C 15 Minuten im Rechaud oder im Ofen ziehen lassen.

Die Bohnen längs in Streifen schneiden, in Olivenöl anziehen, mit Salz, Pfeffer, gezupftem Bohnenkraut und einem Spritzer Limonensaft abschmecken.

Die Sepiawürfel in einer heißen Pfanne ohne weiteres Öl kurz rösten, mit einem Spritzer Limonensaft abschmecken und salzen.

Die Bohnen und Sepiawürfel auf den Octopusscheiben anrichten, schwarze Sepiasauce und Paprikasauce drumherum ziehen, die Rotbarbenfilets separat auf warmen Tellern anrichten und mit der Zitronengremolata beträufeln.

Empfehlung:

Die Sepiawürfel müssen heiß und kurz gebraten werden, sonst werden sie zäh.

Viel Spaß wünscht

