GELBES ERBSENPÜREE MIT GEBRATENEM OKTOPUS

Kürbis, Lauchzwiebeln und Kirschtomaten

ANregiomed



Mein Tipp

- Oktopustentakel erhalten Sie mittlerweile im gut sortierten Einzelhandel.
- Den Oktopus können Sie auch gut durch geräuchertes Forellenfilet ersetzen. Hierzu das Forellenfilet in einer Pfanne mit etwas Olivenöl ganz leicht erwärmen.

ZUTATEN

Für 4 Personen
Für das Erbsenpüree:

2	St	Schalotten, fein gewürfelt
150	g	halbierte, geschälte gelbe Platterbsen
2	St	Kartoffeln mittlerer Größe, gewürfelt
0,6	Ltr	Gemüsebrühe
500	g	gegarte Oktopustentakel
½	St	Hokkaido-Kürbis
3	St	Lauchzwiebeln
4	St	Schalotten
20	St	Kirschtomaten

Salz, Pfeffer aus der Mühle,
natives Olivenöl extra,
geröstete Kürbiskerne, Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG

1. Zunächst Schalotten und Kartoffeln in etwas Olivenöl andünsten. Anschließend die Platterbsen hinzugeben und mit einem Teil der Gemüsebrühe aufgießen, sodass die Erbsen knapp mit Flüssigkeit bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten bei gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Dabei nach Bedarf immer wieder etwas Gemüsebrühe hinzufügen.

2. Danach die Erbsen mit einem Mixstab pürieren, sodass noch kleinere Erbsenstücke erhalten bleiben. Nach dem Mixen sollte die Konsistenz einem sämigen Püree entsprechen. Zum Schluss das Püree nochmals kräftig abschmecken und warm stellen.

3. Den Kürbis in kleine Spalten, die Lauchzwiebeln in ca. 4 cm große Stücke und die Schalotten in Segmente schneiden.

4. Das Gemüse und die Kirschtomaten von allen Seiten in Olivenöl leicht anbraten und würzen.

5. Die Oktopustentakel ebenfalls bei mittlerer Hitze in Olivenöl braten, bis sie leicht Farbe annehmen. Anschließend nach Geschmack mit etwas schwarzem Pfeffer würzen.

6. Das Erbsenpüree mittig auf einem Teller anrichten. Die Tentakel und das gebratene Gemüse darauf platzieren. Zum Schluss die gerösteten Kürbiskerne und das Kürbiskernöl über dem Gericht verteilen.

GELBES ERBSENPÜREE MIT GEBRATENEM OKTOPUS

Kürbis, Lauchzwiebeln und Kirschtomaten

ANregiomed



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der Deutschen Herzstiftung oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.

www.anregiomed.de