

# Pulposalat



## Zutaten für 2-3 Personen:

125 g gekochter Pulpo  
(Tentakel)

1/3 einer roten Zwiebel

25 g rote Paprika

1/2 Frühlingszwiebel

4 schwarze Oliven

1-2 Stiele frische Petersilie

## Vinaigrette:

2 EL Zitronensaft

1 EL Weißweinessig

1 EL Balsamico bianco

1 Msp Salz

1 Prise Zucker

Pfeffer aus der Mühle

4 EL Olivenöl

1. Zwiebel und Paprika  
fein würfeln und in  
Olivenöl glasig an-  
schwitzen. Frühlings-  
zwiebel in feine Abschnitte  
teilen und 2 min blanchie-  
ren. Oliven entkernen und  
in Abschnitte teilen.  
Petersilie fein hacken.

2. Gekochte Pulpo-Arme  
(Tentakel) in feine  
Scheiben schneiden.

3. Vinaigrette rühren,  
Zwiebel und Paprika  
unterheben.

4. Alles vorsichtig mischen  
und Salat mindestens 1 h  
im Kühlschrank ziehen  
lassen.

## Hinweise:

Gekochte Pulpo-Arme  
(Tentakel) gibt es  
manchmal beim Fisch-  
händler zu kaufen.

Statt schwarzen Oliven  
eignen sich auch grüne,  
gefüllt mit Paprikapaste.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20  
min, Gesamtzeit ca. 80  
min, Vorspeisen, Meeres-  
früchte, Pulpo, mediterran

Rezept und Foto: Walter  
Stand 01.02.2021