

Fischtipps



Pulpo Weichtiere

Lebensraum

Ostatlantik, Mittelmeer

Gewichte · Angebotsformen

300-500 g, 500-1000 g und 1000-2000 g; geputzt

Verfügbarkeit

ganzjährig

Der Pulpo gehört zu den achtarmigen Tintenfischen. Sein Körper ist sackförmig und hat keine Flossen. Die Fangarme sind zweireihig mit Saugnäpfen besetzt. Kraken haben die Fähigkeit sich durch das Wechseln der Farbe den verschiedenen Untergründen im Meer anzupassen.

Sie kommen nachts aus ihren Felsspalten und gehen im Schutz der Dunkelheit auf Beutejagd. Am Tag ziehen sie sich in ihre felsigen Behausungen zurück und verschließen die Eingänge gekonnt mit Steinen. Die Fischer locken sie nachts mit Laternen an ihre Boote. Sie kennen auch die besten Tipps für ihre Zubereitung: Um die Kraken „weichzuklopfen“ schlägt man sie

gegen die Felsen oder kocht sie fünf bis zehn Minuten vor; so wird's garantiert ein zarter Genuß.

Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

| | | | |
|----------|---------|--------|------|
| Kalorien | 75 kcal | Eiweiß | 15 g |
| | | Fett | 1 g |

Pulpo gekocht, als lauwarmer Salat mit Olivenöl und Knoblauch



500 g Pulpo, 1 Paprika, 2 Peperoncini, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Oliven, 4 EL Weinessig, Olivenöl

1. Pulpo waschen und in kochendem Salzwasser 5 bis 10 Minuten sieden.
2. Herausnehmen und in Stücke schneiden.
3. Paprika, Peperoncini, Zwiebel und Knoblauch würfelig schneiden, mit geschnittenem Pulpo vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Weinessig und Olivenöl marinieren.

Gekochter Pulpo-Salat mit Oliven am Tellerrand garniert servieren.

Pulpo baskisch lauwarm mit Olivenöl und spanischem Pimenton



500 g Pulpo, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, spanischer Pimenton, Olivenöl

1. Pulpo waschen und in kochendem Salzwasser 5 bis 10 Minuten sieden.
2. Herausnehmen und in dicke Scheiben schneiden.
3. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und mit spanischem Pimenton bestreuen.

Lauwarme Pulpo-Scheiben mit spanischem Pimenton bestreuen und servieren.