Polbo á Feira

Zarter Oktopus, viel Paprikapulver und hochwertiges Olivenöl. Polbo á feira bzw. Pulpo a la gallega ist ein Tapas-Gericht aus Galicien, Spanien. Während früher Stockfisch verwendet wurde, friert man heutzutage frischen Tintenfisch ein, um die gleiche Konsistenz zu erhalten. Das Ergebnis: der vielleicht beste Tintenfisch, den du je probiert hast.



Polbo á Feira | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (4 Tapas-Schälchen): 1 frischer Pulpo (1,2 Kilogramm) | 1 Zwiebel | 50 Milliliter Olivenöl | 2 Teelöffel Paprikapulver | 1 Teelöffel Salz



Polbo á Feira | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (3 Tage): 1. Für eine authentische Konsistenz wird der Pulpo zunächst für einen Tag eingefroren und darf dann über Nacht langsam im Kühlschrank auftauen. 2. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen, währenddessen den Tintenfisch gründlich waschen. 3. Eine geschälte, halbierte Zwiebel ins Wasser geben. 4. Den Pulpo ein paar Mal kurz für einige Sekunden ins kochende Wasser tunken und direkt wieder herausheben. 4. Den Pulpo dann circa dreißig Minuten gar kochen, anschließend den Herd ausschalten und den Tintenfisch eine Viertelstunde im heißen Sud ziehen lassen. 5. Pulpo in mundgerechte Stücke schneiden. 6. Olivenöl, Paprikapulver und Salz in einer Schüssel vermengen, den noch heißen Pulpo dazugeben und alles gut vermengen. 7. Pulpo anrichten und direkt servieren.

Dazu passen hervorragend: Patatas bravas, Spanische Tortilla, Papas arrugadas und Aioli! Jetzt noch mehr spanische Rezepte, weitere Rezepte für Fisch & Meeresfrüchte entdecken!

Nährwerte/Portion: 265 Kalorien | 14,5 Gramm Fett | 1,3 Gramm Kohlenhydrate | 32 Gramm Eiweiß