

Feldsalat mit gebratenem Oktopus

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 4 Portionen	
Octopusbeine - Krakenbeine	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	30 g
Sojasauce	8 EL
Honig	1 EL
Zimt	0.5 TL
Piment	0.5 TL
Feldsalat	200 g
Feigen	4 St.
Sonnenblumenöl	5 EL
Joghurt, natur	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne, Sieb, Salatschleuder

- 1. Oktopusarme in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel 8 EL Sojasauce, 6 EL Wasser, Knoblauch, Ingwer, 1 EL Honig, Zimt und Piment verrühren. Oktopusarme in die Marinade geben und ca. 15 Min. beiseitestellen.
- Inzwischen Feldsalat waschen und trocken schleudern. Feigen waschen und in Scheiben schneiden.
- 3. Oktopus in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Marinade dabei auffangen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und marinierte Oktopusarme darin ca. 3 Min. anbraten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Marinade zum Bratensatz in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und 4 EL Öl einrühren.
- 4. Jeweils 1 EL Joghurt auf Teller geben, Feldsalat und Feigen darauf verteilen und mit Sojamarinade beträufeln. Oktopusarme daraufsetzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	271 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g