



Gebratener Pulpo mit Kartoffel-Sellerie-Stampf und zerlassener Paprika-Butter



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knollensellerie	500 g
Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Salz	1 TL
Milch	300 ml
Butter	125 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	
Knoblauchzehen	2 St.
Pulpo, Arme	12 St.
Paprika, edelsüß	1 TL
Minze, frisch	5 g
Petersilie, frisch	10 g
Olivöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer

1. Sellerie und Kartoffeln schälen und in 3–4 cm große Würfel schneiden. Sellerie- und Kartoffelwürfel in einen mittleren Topf geben, mit kaltem Salzwasser bedecken, aufkochen und zugedeckt ca. 25–30 Min. weich kochen.
2. Milch mit 50 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Wenn das Gemüse weich gekocht ist, das Wasser abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen und die erhitzte Milch-Butter-Mischung nach und nach bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Knoblauch schälen und grob hacken. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Pulpo-Arme ca. 3–4 Min. anbraten, dann Hitze reduzieren, Knoblauch hinzufügen weitere ca. 1–2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die übrige Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Paprikapulver dazugeben und kurz aufschäumen lassen, bis es duftet. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Dicke Stiele entfernen, die Blätter hacken und beiseitestellen.
5. Den Kartoffel-Sellerie-Stampf auf Teller verteilen. Je drei Pulpo-Arme auf den Stampf geben und großzügig mit der Paprika-Butter beträufeln. Mit der Minze und Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1132 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	163 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	40 g