

## Oktopus



**SEMPLICE ist ein Beitrag von Eberhard Spangenberg. Er ist seit 1983 Inhaber von GARIBALDI, war 1992 Gründer von Slow Food Deutschland und viele Jahre Publizist und Verleger. Es geht in SEMPLICE um kritische und kreative Gedanken zum genussvollen und bewussten Leben, um kulinarische und kulturelle Themen.**

Am Anfang von SEMPLICE steht der Traum, eine Strandkneipe an der toskanischen Küste zu betreiben, vor einem Pinienwald und mit blauen Sonnenschirmen und blauen Liegestühlen. Daraus entwickelt sich ein nächster Traum, ein einfaches kleines Lokal in München mit gerade mal zwei Dutzend Gästen. Sie sitzen zum Teil an der offenen Küche, zum Teil an einem großen Tisch. Eberhard Spangenberg verwöhnt seine Gäste mit einfachen und einfachsten Gerichten aus besten Rohstoffen und mit ein paar ausgewählten Weinen. Dazu gibt es jede Menge guter Tipps und viel Kommunikation. Schließlich geht dieses Traumlokal auf Reisen, in zwei Zirkuswägen, einer mit der offenen Küche und Bar, der andere mit ein paar Tischen und Gartenmöbeln, die man überall aufstellen kann, wo interessante Menschen zusammenkommen. Am Ende steht die Erkenntnis, dass zum Träumen und zur Verwirklichung des einfachen und glücklichen Lebens Papier und Bleistift genügen, und im besten Fall auch noch ein blauer Liegestuhl. Das ist SEMPLICE.

### *acht Arme, drei Herzen, zwei Rezepte*

*Wenn der Sommer da ist, packt mich die Sehnsucht nach Italien. In meinem Traum-Restaurant am Strand sehe ich die Vision meiner sommerlichen Lieblingsspeise: Polpo e Patate, Meeresfrüchtesalat mit Oktopus und Kartoffeln.*

*Oktopus, der achtarmige Krake, ist für mich ein Symbol des Mittelmeers und für die mediterrane Küche. Er ist äußerst intelligent, in seinem Ambiente ein Einzelgänger und er hat drei Herzen. Er kann dennoch beim Kochen recht zäh geraten. Das liegt daran, dass das Fleisch der Kopffüßer sehr viel Bindegewebe enthält, das bei zu großer Hitze im Kochtopf fest wird.*

*Griechische Fischer schlagen deshalb die Kraken gegen Felsen – das hilft bei frisch gefangenen Tieren. Die harten Schläge kann man sich bei tiefgefrorenen Kraken sparen. Italienische Sterneköche legen Weinkorken mit ins Kochwasser. Die wachsartigen Substanzen aus dem Korken legen sich zwischen die einzelnen Eiweißmoleküle im Oktopusfleisch und behindern damit feste Verfilzungen.*

*Die wichtigste Regel für einen zarten Oktopus ist: Gleichmäßig sanft köcheln oder fast nicht köcheln! Hitzeschwankungen an der Oberfläche von kochendem Wasser oder in den Grenzbereichen der aufsteigenden Blasen lassen das Eiweiß völlig verknäulen. Am wichtigsten ist es deshalb einen Oktopus sanft zu garen, also so zuzubereiten, dass der Sud nicht sprudelt. So kann der Oktopus zart und saftig werden.*

### **Zutaten für den gekochten Oktopus**

1 Oktopus  
2 Stangen Staudensellerie  
2 Karotten, 1 Tropea-Zwiebel, 3 kleine Tomaten  
1 - 2 Peperoncino-Schoten  
1 Petersilienwurzel  
2 zerdrückte Knoblauchzehen  
1 EL Fenchelsamen  
1 EL Thymian  
2 Lorbeerblätter  
Pfeffer, Salz

*Ich wasche den Oktopus sorgfältig und schneide mit einem geraden Schnitt den beutelförmigen „Kopf“ und die Augen ab. Die Kauwerkzeuge drücke ich mit einem Finger aus der Mitte des Tieres heraus. Fertig. Ich lege die Gemüse und*

*Gewürze in den Topf, fülle den Topf soweit mit Wasser, dass danach der Tintenfisch gerade bedeckt ist. Sobald der Sud kocht, gebe ich den Oktopus hinein und drehe die Einstellung der Herdplatte soweit herunter, dass der Sud nicht mehr sprudelt. Mit einem umgekehrten Teller im Kochtopf beschwert halte ich das Tier unter der Oberfläche. Schließlich gebe ich einen Deckel auf den Topf und dünste das Tier vorsichtig im Sud. Nach 20 bis 40 Minuten, je nach Größe, nehme ich den Topf vom Herd und lasse den Oktopus im Sud erkalten.*

*Bei diesem moderaten Vorgehen verwandelt sich das zähe Bindegewebe in natürliche Gelatine. Die gibt, solange sie warm ist, dem Fleisch ein volles, cremiges Mundgefühl, beim Abkühlen wird die Gelatine fester, ist aber immer noch zart.*

### ***Polpo e Patate - Zubereitung und Zutaten***

*Stimmen Sie die Mengen der einzelnen Zutaten selbst ab!*

*Gekochter Oktopus, die Arme in Scheiben geschnitten*

*3 - 4 Stangen frischer Sellerie*

*4 - 5 festgekochte Kartoffeln*

*Olio Extra Vergine d'Oliva*

*Saft von einer frischgepressten Zitrone*

*Etwas in Salz zerdrückter Knoblauch*

*Etwas Peperoncino-Pulver*

*Frisch gehackte Petersilie*

*Für Polpo e Patate schneide ich die abgekühlten Fangarme in mundgerechte Scheiben und die Selleriestangen und die Kartoffeln in entsprechende Stücke, würze alles mit etwas Zitronensaft und gutem Extra-Vergine-Olivenöl, und gebe nach Belieben in Salz zerdrückten Knoblauch und etwas Peperoncino-Pulver dazu. Ich schmecke mit Salz und Zitronensaft ab und garniere mit gehackter Petersilie.*

### ***Spaghettoni mit Oktopus und Zitronenpesto - Zubereitung und Zutaten***

*Der Clou dieses 2. Rezeptes ist, dass ich den Sud, in dem ich den Oktopus gegart habe, nochmals verwende und ein paar Arme vom Oktopus, je nachdem wie viele ich zu Polpo e Patate verarbeitet habe und wie viele übrigbleiben. Das Rezept stammt von unserem Pasta-Hersteller Felicetti aus dem Trentino, für den berühmte italienische Köche regelmäßig raffinierte Pasta-Rezepte entwickeln. In diesem Fall ist es Marco Cefalo vom San Gregorio Ristorante in Salerno.*

*Basis sind die dicken Spaghettoni aus der alten Getreidesorte Senatore Capelli von Felicetti. Diese Weizensorte wird*

*in Apulien angebaut und auf über 1.000 Metern Seehöhe in den Dolomiten mit dem kristallklaren Wasser aus den Quellen des Latemar-Massivs zu Pasta verarbeitet und mit der frischen, sauberen Bergluft getrocknet. Eine besondere Ergänzung ist das Zitronenpesto, das man dazu reichen kann, aber nicht muss. Die frische Zitronenmelisse und der Timut-Pfeffer mit seinem leicht zitronigen und an Grapefruit erinnernden Duft geben dem Gericht ohnehin einen frischen Touch.*

*Zutaten für das Zitronenpesto*

*1 Zitrone  
200 ml Zitronensaft  
200 ml Wasser  
100 g Zucker*

*Zutaten für die Spaghettoni mit Oktopus*

*500 g Spaghettoni Senatore Capelli von Felicetti  
Timut-Pfeffer  
Frische Zitronenmelisse  
20g Butter  
1 bis 3 Arme vom Oktopus*

*Für das Zitronenpesto löse ich mit einem Gemüseschäler die Schale der Zitrone ab, ohne das Weiße. Die Schalen koche ich in Wasser ein paarmal kurz aus, damit die Bitterstoffe herausgehen. Den Zucker löse ich im Wasser auf, und gebe den Zitronensaft und die Zitronenschalen dazu. Ich koche das Ganze, solange die Zitronenschalen noch eine feste Konsistenz haben und nicht durchsichtig werden. Mit einem Mixer stelle ich dann das Pesto her und achte darauf, dass es etwas grob bleibt und nicht zu feincremig wird.*

*Für die Pasta reduziere ich den Oktopus-Sud auf ungefähr die Hälfte. Die Pasta koche ich 5 Minuten im Salzwasser, gieße sie ab und vermische sie mit dem Oktopus-Sud in einer Pfanne. Ich koche beides solange, bis die Pasta al dente ist. Dazu gebe ich ein oder zwei Oktopus-Arme, mundgerecht geschnitten. Mit etwas Butter und Timut-Pfeffer erhält das Gericht den letzten Schliff, beim Servieren gebe ich einige frische Blätter Zitronenmelisse dazu. Das Pesto gibt es dann klecksweise auf die Pasta oder den Tellerrand.*

*Ich serviere Polpo e Patate und die Oktopus-Pasta nicht zusammen in ein und derselben Speisenfolge. Den Oktopus-Sud und die vorgekochten Arme kann ich gut ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren, um dann aufs Neue Gäste mit einem Gericht mit viel mediterranem Flair zu verwöhnen. Semplice.*

