



## Mediterraner Oktopus mit Schmortomaten



Für 2 Personen

### ZUTATEN:

2 Zweige frischer Rosmarin  
2 Zweige frischer Thymian  
2 Knoblauchzehen  
½ TL Zucker  
Salz  
½ TL Fenchelsamen  
4 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
2 frische Oktopusse (je ca. 400 g;  
küchenfertig)  
8 Strauchtomaten  
6 Schalotten  
1 Lorbeerblatt

Zubereitungszeit ca. 25 Min.  
Dämpfzeit 45 Min.  
Schmorzeit 30 Min.

### ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 100° (Dämpfen) vorheizen; den Wassertank mit kaltem Wasser füllen. Inzwischen für eine Würzmischung die Rosmarin- und Thymianzweige kalt abbrausen und trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blättchen abstreifen.

Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit den Kräutern fein hacken. Die Kräuter-Knoblauch-Mischung in eine Schüssel geben. Den Zucker und ½ TL Salz sowie Fenchelsamen, Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen und alles gründlich verrühren.

Die Oktopusse waschen und gut trocken tupfen, dann von allen Seiten mit der Würzmischung einreiben. In ein tiefes Blech oder in einen Bräter legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. dämpfen.

Inzwischen die Strauchtomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden. Die Schalotten schälen und längs halbieren. Beides zusammen mit dem Lorbeerblatt mit zu den fertig gedämpften Oktopussen geben. Dann Ofenhitze 160° (Heißluft) wählen und alles ca. 30 Min. schmoren. Aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

Ein Rezept aus dem Buch: **Kreativer Ofengenuss** von Sven Christ, erschienen im Gräfe und Unzer Verlag

