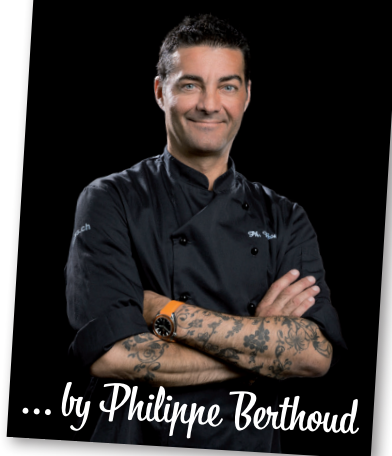


Rezept aus der Sendung

„Hilfe, ich koche“ vom 25. März 2016

Pulpo mit Tomaten und Oliven ...frischen Kapern auf Kartoffeln



... by Philippe Berthoud

Zutaten für 4 Personen

... für den Sud

- 4 Lorbeerblätter
- 1/2 Flasche Weisswein
- Handvoll Pfefferkörner
- 1 rote Zwiebeln, grob gehackt
- 3 Knoblauchzehen zerdrückt
- 1 Pulpo

... für die Kartoffeln

- ca. 10 Stk. mittelgrosse Kartoffeln
- 1 EL Thymian
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

... für die Sauce

- 3 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- 1 Handvoll Oliven ohne Stein
- 1 Handvoll Kapernäpfel
- 4 Tomaten, in Würfel geschnitten
- 1 Bund glatte Petersilie, grob gehackt

Zubereitung Alle Zutaten für den Sud in einem grossen Topf mit Wasser aufkochen - den Pulpo beigegeben und für 45 - 60 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln halbieren und im Salzwasser weichkochen. Abgiessen und mit dem Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer mischen. Warm halten. Die Oliven der länge nach halbieren und die Tomaten in nicht zu kleine Würfel schneiden. Für die Sauce das Olivenöl in einer grossen Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Die Oliven und Kapern beigegeben und für ca. 1



Minute mitgaren. Die Tomaten und die Hälfte der Petersilie beigegeben und für ca. 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pulpo abgiessen, die Arme in Stücke schneiden und zu den restlichen Zutaten in der Pfanne geben und gut mischen. Den Pulpo über die Kartoffeln geben, mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.

Weitere Rezepte finden Sie unter:
www.bielertagblatt.ch/berthoud

Wiederholungen in der Folgewoche MO bis FR zwischen 14.00 und 16.00 Uhr
oder zwischen 18.00 und 18.30 Uhr.

In überregionalen Gebieten via Live-Player auf www.telebielingue.ch, Facebook
sowie auf Online-TV-Services wie Zattoo, Wilmaa, etc.

MANOR  FOOD



TeleBielingue

www.telebielingue.ch