

# Oktopus-Eintopf



Für 4 Personen  
Dauer: 1 h 15 min.

## Zutaten

- 1 kg Oktopus (ca. 1 - 3 Stk., je nach Grösse)
- 5 - 10 Zwiebeln  
(je nach Grösse)
- 100 g schwarze Oliven
- 3 Knoblauchzehen
- 5 Zweige Oregano
- 1/2 TL Chili-Flocken
- 3 EL Aceto Balsamico
- Olivenöl



---

## Zubereitung

1. Oberhalb und unterhalb der Augen durchschneiden, den Teil mit den Augen fortwerfen
2. Den Schnabel (in der Mitte der Tentakel) mit Druck von der entgegengesetzten Seite herausdrücken (Bild 2), fortwerfen
3. Die einzelnen Arme voneinander trennen
4. Arme und Hut in mundgerechte Stücke schneiden
5. Zwiebeln schälen, einmal längs und einmal quer halbieren und die einzelnen Schichten voneinander trennen
6. Knoblauch schälen und fein schneiden
7. Olivenöl in einer hohen Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln für 5 min. bei hoher Hitze unter Rühren braten
8. Oktopus und Knoblauch dazugeben, 5 min. auf hoher Hitze unter Rühren weiterbraten
9. Oliven, Chiliflocken und Balsamico dazugeben, auf sehr schwache Hitze reduzieren, Deckel schliessen und 50 min. schwach köcheln lassen
10. 5 min. vor Schluss die Oregano-Blätter untermischen