

# PASTA MIT KLEINEN POLPOS, CHAMPIGNONS UND ZUCCHINI

## PASTA MIT KLEINEN POLPOS, CHAMPIGNONS UND ZUCCHINI

Pasta mit kleinen Polpos gab es hier ja schon in der einen oder anderen Variante, diesmal wieder con olio, aber anstelle von Oliven und Rucola haben hier Champignons, Zucchini und kleine Chilis ihren Weg in diese leckere Pasta gefunden. Damit kann man wunderbar die letzten Sonnenstrahlen auf dem Balkon genießen und vom Urlaub träumen.



### Zutaten für 2 Personen:

250g Spaghetti

8-9 kleine, in Öl eingelegte Polpos

1/3 Zucchini

4 Champignons

2 kleine, rote Chilischoten

1 Knoblauchzehe

1 kleines Bund frischer Koriander

Pfeffer & Salz

1/2 Zitrone

Olivenöl

### Zubereitung:

Das Ganze geht mal wieder ganz flott, ich setze für die Spaghetti einen großen Topf Salzwasser auf und koche die Nudeln bis sie gar sind.

In dieser Zeit werden die Polpos etwas zerkleinert, die Zucchini geviertelt und in dünne Scheiben geschnitten und die Champignons werden ebenfalls dünn aufgeschnitten. Dann wandern zuerst die Champignons mit etwas Öl von den eingelegten Polpos in die Pfanne. Die Chilis in feine Ringe schneiden und dazu geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Sobald die Pilze etwas Farbe annehmen dürfen auch die Polpos und die Zucchini dazu.



Sobald die Nudeln fertig sind gieße ich sie ab und gebe sie in den Topf zurück. Die Polpo-Gemüsepfanne untermengen.



Den Knoblauch direkt in die Pasta pressen, den fein gehackten Koriander ebenfalls untermischen. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazu geben. Kurz (1-2 Minuten) ziehen lassen und mit dem Zitronensaft abschmecken. Ich würze noch mit etwas Salz nach, dann ist die Pasta perfekt.

Lasst es euch schmecken!



---

## PIZZA FRUTTI DI MARE

### PIZZA FRUTTI DI MARE

Ich liebe Pizza Frutti di Mare! Leider isst die 7-köpfige Raupe keine „Meereknurpsis“ (=Garnelen, Tintenfische, usw.) und Bessere Hälfte ist auch kein großer Fan. Ich konnte Bessere Hälfte aber zumindest von dem Versuch überzeugen, ihn stört nämlich vor allem der optische Aspekt wenn ihn so ein kleiner Pulpo von der aus Pizza anlacht. Da hilft nur eins – Käse! Durch die Zugabe von reichlich geriebenem Käse wurde fast alles gut versteckt und von der Pizza ist kein Rest geblieben. Verdammt lecker war sie übrigens auch....



#### Zutaten für 1 große Pizza:

1/2 Hefewürfel (21g)

210g Weizenmehl

40 g Hartweizengrieß

1/2 EL brauner Zucker

1/2 TL Salz

150 ml lauwarmes Wasser

etwas Olivenöl

Für den Belag:

300g Pizzatomen

1 TL getrocknetes Basilikum

1 Knoblauchzehe

Pfeffer & Salz

200g geriebener Mozzarella

25 mittelgroße Gambas / Garnelen

6-7 in Öl eingelegte Pulpos

80g Sandklaffmuscheln (aus der Dose) – oder andere Muscheln

#### Zubereitung:

Für den Teig bleibt alles so wie immer: ich gebe Mehl, Gries, Salz und Zucker in eine ausreichend große Schüssel, die Hefe wird in warmem Wasser gelöst und das Wasser mit dem Rest zu einem Teig verknetet. Lange und intensiv kneten. Den Teig für mindestens 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Diese Zeit nutze ich um die Sauce vorzubereiten. Dafür kommen Pizzatomen, getrocknetes Basilikum, Pfeffer, Salz und die gepresste Knoblauchzehe in ein kleines Schüsselchen. Gut verrühren und ziehen lassen.

Es gibt noch einiges vorzubereiten. 25 Gambas wollen auch irgendwie geschält werden. Also werden wie am Fließband Köpfe abgedreht, der Panzer vom Bauch aus aufgebrochen und abgezogen, der Rücken etwas eingeschnitten und der Darm entfernt. Ich habe etwas mehr Gambas als ich brauche, den Rest bereite ich gleich vor und brate sie an – daraus mache ich dann Jambalaya.



Der fertige Teig wird auf einem ordentlich mit Mehl bestäubten Backblech ausgerollt und mit der Tomatensauce bestrichen. Dabei lasse ich einen daumenbreiten Rand frei. Etwas geriebenen Käse auf die Sauce geben und die Pizza mit Gambas, Muscheln und den etwas zerteilten Pulpos belegen.



Den restlichen Käse darüber geben und den Rand mit Olivenöl bestreichen. Die Pizza bei 200°C für 40 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben.

Wenn sie den gewünschten Bräunungsgrad erreicht hat darf sie wieder raus.



Die kleinen Polpos sieht man kaum noch...



In schönen Stücken aufschneiden und (falls zur Hand) mit etwas Basilikum anrichten.

Lasst es euch schmecken!



---

## TAPAS – KLEINE POLPOS IN SCHARFER TOMATENSAUCE

### TAPAS – KLEINE POLPOS IN SCHARFER TOMATENSAUCE

Ein weiteres Rezept vom letzten Tapas Abend. Es gab so vieles, Chorizo Chips, Meeresfrüchte-Salat, Venusmuscheln in Tomatensauce, Schweinefilet mit getrockneten Tomaten, kleine Polpos in scharfer Tomatensauce, Lamm mit Anis, Mini-Paprika mit Frischkäsefüllung und Schweinespieße mit Bananensauce. Ein ähnliches Tapas Gericht mit scharfen Polpos habe ich Anfang des Jahres auswärts gegessen. Das wollte ich wieder haben. Deshalb hier meine Variante!



#### ZUTATEN:

125g Polpos (in Öl eingelegt)

150g Pizzatomaten

1 EL Tomatenmark

2 TL Paprikamark

1/2 TL Cayennepfeffer

Pfeffer & Salz

1/2 Zitrone

50 ml Wasser

Olivenöl

2-3 Zweige Rosmarin

1 Knoblauchzehe

#### ZUBEREITUNG:

Zuerst werden Rosmarin und Knoblauch ganz fein gehackt und in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze angeschwitzt. Dann gebe ich die Pizzatomaten, Tomatenmark, Paprikamark und Wasser dazu. Mit Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz und dem frisch gepressten Zitronensaft abschmecken. 3-4 Minuten köcheln lassen, dann die Polpos dazugeben.

Nach weiteren 3-4 Minuten gebe ich die Polpos samt Tomatensauce in ein Schälchen und stelle sie im vorgeheizten Backofen bei 80 °C warm. Dort können sie noch ungefähr 10-15 Minuten bleiben.

Dazu beim Servieren ruhig etwas Brot anbieten.

Fertig!



---

## TAPAS – MEERESFRÜCHTE SALAT

### TAPAS – MEERESFRÜCHTE SALAT

Wie schon berichtet habe ich mir neue Tapas-Schälchen geholt und diese auch gleich eingeweicht. Es gab Chorizo Chips, Meeresfrüchte Salat, Venusmuscheln in Tomatensauce, Schweinefilet mit getrockneten Tomaten, kleine Polpos in scharfer Tomatensauce, Lamm mit Anis, Mini-Paprika mit Frischkäsefüllung und Schweinespieße mit Bananensauce. Dieser Meeresfrüchte Salat mit Herzmuscheln, Venusmuscheln und kleinen Polpos fällt in die Kategorie der kalten Tapas Gerichte.



#### ZUTATEN:

6-7 kleine, in Öl eingelegte Polpos

100g Herzmuscheln im eigenen Saft (Dose oder Glas)

10 Venusmuscheln

8-10 Basilikumblätter

ein paar Zweige Petersilie

5 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Pfeffer & Salz

#### ZUBEREITUNG:

Die Venusmuschel werden zuerst kurz gewässert und dann unter fließendem Wasser ordentlich abgeputzt. Offene Muscheln die sich nicht schließen wenn man leicht drauf drückt werden aussortiert. Dann kommen die Muscheln in eine Pfanne mit warmem Wasser und das Ganze wird zum Kochen gebracht.



3 Minuten kochen lassen, sobald ich sehe, dass sich alle Muscheln geöffnet haben gieße ich sie ab und schreke sie mit kaltem Wasser ab. Muscheln die jetzt noch geschlossen sind werden aussortiert. Ich habe hier ein ganzes Kilo Muscheln gekocht und nehme mir jetzt 10 Muscheln für den Salat beiseite.



Die Pfanne mache ich kurz sauber und gebe 2 EL Öl von den in Öl eingelegten Polpos dazu. Die Polpos schneide ich klein und gebe sie zum Öl in die noch kalte Pfanne. Die Herzmuscheln kommen ebenfalls in die Pfanne. Dann löse ich die Venusmuscheln aus den Schalen und gebe sie mit dazu. Der Knoblauch wird geschält und dazu gepresst.



Das Ganze wird jetzt kurz erhitzt und darf 2-3 Minuten köcheln. Kurz vor Ende hebe ich das fein gehackte Basilikum und die Petersilie unter und würze mit wenig Salz und etwas mehr Pfeffer.

Die Pfanne wird vom Herd genommen und der Meeresfrüchte-Salat kommt in sein Schälchen. Darüber gebe ich das Olivenöl. Zum Abkühlen beiseite stellen. Wenn viele Tapas Gerichte zubereitet werden sollte man immer mit den kalten Tapas anfangen, dann hat man später weniger Streß. Mit etwas Brot anrichten.

Fertig!



# SPAGHETTI MIT KLEINEN POLPOS UND AUBERGINE IN TOMATENSAUCE

## SPAGHETTI MIT KLEINEN POLPOS UND AUBERGINE IN TOMATENSAUCE

Eine wunderbar würzige Pasta mit zarten Polpos und Auberginenstücken. Mit Rosmarin, Knoblauch und Chilis hat die Pasta ein tolles Aroma, dazu gehört einfach ein Glas Rotwein. Und wer daran zweifelt ob ihm die Polpos auch wirklich zart werden – der Trick für diese Spaghetti mit kleinen Polpos sind bereits vorgegarte und in Öl eingelegte Exemplare. Da kann wirklich nichts schief gehen!



### ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

250g Spaghetti

200g kleine Polpos, in Öl eingelegt (Abtropfgewicht 110g)

1 Zweig Rosmarin

1 Zwiebel

3-4 Knoblauchzehen

Olivenöl

400g Pizzatomaten

1 EL Tomatenmark

2 kleine rote Chilis

Pfeffer & Salz

1/2 Zitrone (nur den Saft)

1/4 Aubergine

1 kleine handvoll Basilikum

Parmesan

### ZUBEREITUNG:

In einem Topf mit Salzwasser die Nudeln kochen bis sie gerade noch al dente sind.

In einer großen Pfanne erhitze ich Olivenöl. Die Zwiebel und der Knoblauch werden geschält, klein

geschnitten und in das heiße Öl gegeben. Die Rosmarin Nadeln werden vom Zweig gezupft, fein gehackt und ebenfalls dazu gegeben. Sobald die Zwiebeln leicht gold-braun werden kommen die Pizzatomaten dazu. Das ganze lasse ich jetzt etwas einkochen (mittlere Hitze, Stufe 6 von 9) und würze es nebenbei mit Tomatenmark, Pfeffer, Salz und dem Saft aus der halben Zitrone. Die Chilis schneide ich in feine Ringe und gebe sie ebenfalls dazu. Wer es nicht ganz so scharf mag sollte besser nur eine Chili nehmen! Hierzu ein Tipp aus meinem Asia-Laden: kleine Chilis lassen sich hervorragend einfrieren! Ich kaufe immer eine Packung mit ca. 30-40 Chilis und friere sie ein.

Die Nudeln abgießen sobald sie soweit sind. Dabei eine halbe Tasse vom Nudelwasser auffangen und in die Sauce geben.

Die Aubergine in kleine Würfel schneiden und zur Tomatensauce geben. Die Polpos in Ringe / Stücke schneiden und ebenfalls untermengen. Die Basilikumblätter zerpfücke ich nur grob bevor ich sie unterrühre.

Jetzt gebe ich die fertigen Spaghetti in die Pfanne und mische sie ordentlich mit der Tomatensauce. Noch 1-2 Minuten bei gleicher Hitze (hier Stufe 6 von 9) in der Pfanne lassen.

Beim Anrichten darauf achten, dass Polpos und Auberginenstückchen gleichmäßig verteilt werden. Als kleinen Hingucker etwas Rosmarin und ein halbiertes Cocktailtomatchen auf den Teller geben.

Etwas Parmesan frisch darüber reiben und servieren!

P.S.: Den Rotwein nicht vergessen....

---

## PASTA MIT KLEINEN POLPOS, OLIVEN UND RUCOLA

### PASTA MIT KLEINEN POLPOS, OLIVEN UND RUCOLA

Diese Spaghetti sind ganz schnell gezaubert - 5 Minuten bis das Nudelwasser kocht, dann noch knapp 10 Minuten bis Polpos und Nudeln auf dem Teller sind. Super lecker und diese unkomplizierte Pasta mit kleinen Polpos, Oliven und Rucola passt perfekt in den Sommer oder Frühling... oder zu allen anderen Tagen an denen man vom Sommer träumen will!





#### ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

200g in Öl eingelegte kleine Polpos (ca. 8-10 Stück, Abtropfgewicht 110g)

50g schwarze oder grüne Oliven (entsteint und in Scheiben geschnitten)

1 Handvoll Rucola

7-8 bunte Datteltomaten

Salz & Pfeffer

3-4 Knoblauchzehen

2 Frühlingszwiebeln oder ein kleines Bund frisches Basilikum (beides passt wunderbar)

etwas Parmesankäse oder Pecorino

250g Spaghetti (oder andere Nudeln)

#### ZUBEREITUNG:

Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln al dente kochen. Wenn die Nudeln im Wasser sind die Polpos je nach Größe etwas zerteilen und mitsamt dem Öl in die Pfanne geben. Stark erhitzen und direkt die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und in

Scheiben schneiden und beides dazugeben. Sobald der Knoblauch Farbe bekommt die Hitze deutlich reduzieren (hier Stufe 5 von 9) und die Olivenscheiben untermengen. Die Datteltomaten halbieren kurz mit braten lassen.

Jetzt den Rucola dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Alles nochmal durchmischen und abschmecken.



Die Nudeln abseihen. Den Inhalt der Pfanne unterheben. Alle Nudeln sollten gleichmäßig dünn von Öl bedeckt sein.

Auf dem Teller anrichten und mit etwas frisch geriebenem Käse garnieren.



Fertig!



