

**KOCHSCHULE**

# Der Pulpo mag's nicht zu heiß

Der wirbellose Tintenfisch mit seinen vielen Armen ist auf den ersten Blick keine Schönheit: Doch von dessen Äußerem sollte man sich nicht abschrecken lassen, sagt Hans Jörg Bachmeier. Für den Küchenchef vom „Blauen Bock“ schmeckt Pulpo nach Sommer und Urlaub – vorausgesetzt man weiß, wie man ihn richtig zubereitet.

VON STEPHANIE EBNER

Hans Jörg Bachmeier steht mit einem Pulpo Arm in Arm in seiner Küche. Ein Anblick, der bei der Leserkochschule erst einmal Skepsis auslöst: „An den habe ich mich noch nie herangetraut“ oder „Mag ich eigentlich nicht“, schallt ihm entgegen. Doch solche Sätze irritieren den Profi nicht: „Abwarten“, sagt er seelenruhig und ist sich seiner Sache sicher: „Pulpo ist der kulinarische Inbegriff des Sommers.“

Drei Stunden später hat Bachmeier kulinarische Überzeugungsarbeit geleistet. „Der schmeckt ja wirklich gut“, so die einhellige Meinung zu Tisch. Dass der Profi zudem mit Fenchel arbeitet („Das Gemüse passt hervorragend zu südländischen Gerichten.“), macht die Sache nicht einfacher. Leserin Elisabeth Ressemann: „Das wird heute eine kulinarische Herausforderung.“ Die der Küchenchef im übrigen besteht.

„Der Pulpo wird heute buterzart“, hat Bachmeier zu Beginn versprochen. Einen Weinkorken brauche es dafür allerdings nicht, sagt der Profi. „Korken im Wasser zum Weichkochen ist definitiv ein Mythos.“ Viel wichtiger ist, dass es der Tintenfisch nicht zu heiß mag. Bachmeiers Faustregel: „Nie ins kochende Wasser legen.“ Denn dadurch werde das Bindegewebe der Krakenarme zerstört. Dem Kraken fehlt ein stützendes Skelett, deshalb haben Krakenarme eine Art Eiweißgerüst aus sehr langen und verzweigten Proteinen, den Kollagen. Werden die zu heiß gekocht, wird der Pulpo zäh. „Wenn man diesen Fehler gemacht hat, ist der Tintenfisch auch nicht mehr zu retten.“ Geht man dagegen achtsam mit der Krake um, wird sie zu einer zarten Delikatesse, die vielfach wandelbar ist.

Beim Kaufen sollte man den Fischhändler fragen, ob der Tintenfisch geklopft ist – was meist der Fall sei. Bei eingefrorenem Pulpo erübrigt sich die Frage, da hat die Kälte diese Aufgabe übernommen. Beim Kauf außerdem schauen, ob der Pulpo schön glänzt und nach Meer riecht.

Pulpo wird zunächst in aromatisierten Wasser zubereitet. Er simmert leicht vor sich hin – pro Kilogramm muss man mit einer Stunde Kochzeit rechnen, lautet die Faustregel. Wer das Getier lieber im Ofen zubereitet, das geht auch: Bei 120 Grad kann er im eigenen Saft vor sich hinschmoren. Am besten mit Zitronen und Rosmarin gewürzt.

Dazu schmeckt ein Rosewein – beispielsweise ein Costa Azul.



Der Oktopus mit seinen acht Tentakeln ist wahrlich keine Augenweide, dafür aber eine Delikatesse. Es gibt zahlreiche Arten, ihn zuzubereiten. Hans Jörg Bachmeier zeigt bei der Leser-Kochschule, wie dieser schön zart wird. Wichtigste Regel: Man darf den Tintenfisch nicht zu heiß kochen. FOTOS: OLIVER BOOMER



## Das schmeckt nach Sommer: Panzanella und Pulpo auf zweierlei Art

### Panzanella – Italienischer Brotsalat

jeweils ca. 15 Stück gelbe, rote und orange Kirschtomaten  
½ altbackenes Ciabatta  
2 EL beste schwarze Oliven (z.B. Taggascia Oliven aus Ligurien)  
2 EL Kapern in Meersalz (eingeweicht in einem Glas mit Wasser)  
1 Fenchel  
Puderzucker  
2 Zweige Thymian  
1 Bund Rucola  
Olivenöl zum Braten  
1 Rosmarinweig  
1 Knoblauchzehe  
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle  
Weißweinessig

### Zubereitung:

1. Backofen auf 160°C vorheizen. 2. Kirschtomaten halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech mit der Schnittseite nach oben legen. Fenchel waschen, trocknen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Fenchel zu den Kirschtomaten auf das Blech legen. Alles mit Puderzucker bestäuben, Thymianblätter darüber streuen, mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen und für ca. 30 Minuten in den Backofen schieben. Tomaten und Fenchel sind fertig, wenn sie leicht trocken sind.
3. Brot in walnussgroße Würfel schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Rosmarin und Knoblauch dazugeben und das Öl damit aromatisieren. Die Brotwürfel in dem

Öl anbraten, danach aus der Pfanne nehmen, auf ein Blech geben und für ca. 5 Minuten zu den Tomaten in den Backofen schieben.  
4. Tomaten, Fenchel und das Brot aus dem Backofen nehmen und alles vorsichtig warm miteinander vermengen. Die Oliven mit dazu geben. Kapern aus dem Wasser nehmen und ebenfalls zu dem Brotsalat geben. Den Brotsalat vorsichtig mit dem Salzwasser der Kapern würzen, mit etwas Essig abschmecken. Den Rucola waschen, trockenschleudern und unter den Brotsalat heben.

**Pulpo**  
1 Pulpo, ca. 1,5 kg  
1 Zitrone  
1 EL Meersalz  
1 Lorbeerblatt  
15 Pfefferkörner



### Zubereitung:

1. In einem ausreichend großen Pulchendorf großen Pulpo mit Gemüse. Topf Wasser mit Meersalz, Zitrone, Lorbeer und den Pfefferkörnern aufkochen lassen. Den Topf von der Hitze nehmen und den Pulpo einlegen. Den Pulpo für ca. 1,5 Stunden simmern bis er weich ist. Nicht kochen lassen! Im Kochwasser abkühlen lassen. Die Kochzeit beträgt pro Kilo Gewicht eine Stunde.

### Geschmorter Pulpo

5 reife, aromatische Tomaten (geschält und gehackt oder 1 Dose ge-

hackte San Marzano Tomaten)

1 Fenchel  
1 Zwiebel  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Knoblauchzehe  
½ Chilischote  
4 cl Wermut (Noilly Prat)  
2 EL beste schwarze Oliven  
2 EL Kapern in Meersalz (eingeweicht in einem Glas mit Wasser)

### Zubereitung:

1. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie waschen, Fäden ziehen und in ca. ½ cm dicke Stücke schneiden.
2. In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebeln, Fenchel und Sellerie anbraten. Die Knoblauchzehe und Chilischote dazugeben und mit dem Wermut ablöschen. Die Tomaten dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den Pulpo in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Topf geben. Weitere 15 Minuten abgedeckt schmoren. Oliven und Kapern dazugeben.
4. Im Topf servieren.

### Pulpo-Fenchel-Tapas mit einer Orangen-Reduktion

1 Fenchel  
1 Zwiebel  
8 Scheiben Baguette, ca. 1 cm dick  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Rosmarin  
Prise Meersalz

### Zubereitung:

1. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln und Fenchel anbraten. Pulpo in ca. 2 cm große Stücke schneiden und zu dem Gemüse geben. Mit Orangenreduktion karamellisieren.
3. In einer ausreichend großen Pfanne Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch und dem Rosmarin erwärmen und die Brotscheiben darin anbraten. Einmal wenden, mit Meersalz bestreuen und auf ein Küchentuch legen.
4. Pulpo zusammen mit dem Gemüse auf den Brotscheiben anrichten und mit Orangenreduktion beträufeln.

### Orangenreduktion

100 g Zucker  
4 Orangen  
10 g Rosa Pfeffer  
1 Sternanis  
10 Basilikumblätter  
5 g Mondamin

### Zubereitung:

1. Die Orangen auspressen. Den Saft von ca. ½ Orange beiseite stellen. In einer Kasserolle den Zucker karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen und um ein Drittel reduzieren.
2. Mondamin mit dem restlichen Orangensaft anrühren und die Reduktion auf die gewünschte Konsistenz abbinden. Rosa Pfefferbeeren, Basilikum und Sternanis dazugeben und ziehen lassen.



Abtauchen kann man im großzügigen Spa-Bereich.

## Zu gewinnen: Auszeit vor den Toren Münchens

Seit 150 Jahren geht es in die Sommerfrische in die Alpenregion. Unsere Zeitung nimmt dies zum Anlass, nach den besten Alpenrezepten zu suchen. Diese an **Gastro@merkur.de** schicken. Idealerweise mit Hinweis, warum es das Lieblingsgericht aus den Bergen ist.

Zu gewinnen gibt es zahlreiche Preise, darunter einen Aufenthalt im **Golf Resort Achenal**, das im Herzen des Chiemgaus zwischen Kampenwand und Chiemsee liegt. Das Vier-Sterne-Hotel wartet mit 210 größtenteils neu eingerichteten Zimmern und Suiten auf: Naturstoffe und warme Farbtöne dominieren das Innendesign des Hotels. Das Küchenteam verwöhnt die Gäste in verschiedenen Restaurantbereichen. Bei schönem Wetter laden die zahlreichen Terrassen zum Verweilen ein. Entspannung finden Gäste im 2000 Quadratmeter großen Wellnessbereich mit Kräutersauna, finnischer Zirbensauna, Steinsauna, Soledampfbad und Dampfbad sowie großzügigem Ruheraum. Ein Leser darf sich mit Begleitung auf eine Auszeit im Golf Resort Achenal freuen: **Drei Nächte inklusive Halbpension, Spa Nutzung und einem Spa-Angebot.** Einsendeschluss ist der 15. September. se

## KOCHBUCH

### Sättigende Salate

Salat ist für die Vögel? Nicht, wenn es nach Kat Mead geht. Die Salate der gelernten Köchin sind wahre Hauptgerichte voller Kraft und manchmal auch mit Witz. Denn die „Dinosaurier“-Eier mit Edamame und veganen Nudeln sind nicht nur einfach zubereitet, sie sehen auch noch klasse aus. Und sorgen mit Sicherheit für Gesprächsstoff unter den Gästen. Spannend wird es zudem, wenn Mead das Harissa-Lamm zur Beilage für einen Salat mit Freekeh (Weizen) und Kichererbsen werden lässt. Sowieso sind



ihre Kreationen selten als schmöde Beilagen geeignet, dafür sind sie zu dominant gewürzt und zu aufwendig in ihrer Machart. Aber kompliziert sind sie alle nicht, auch weil Mead extrem ausführlich ihre insgesamt 60 Rezepte erklärt, die großen Bilder tun ihr Übriges. Der Einfachheit halber und zur besseren Orientierung teilt die Autorin ihre Kreationen zudem noch in Frühling-, Sommer-, Herbst- und Wintersalate ein. Das ganze Jahr Salat. ama

**Big Salads:** Sättigende Salate aus einer Schüssel. Von Kat Mead. Erschienen im Jan Thorbecke Verlag. 176 Seiten. 22 Euro.

### KOCHSCHULE

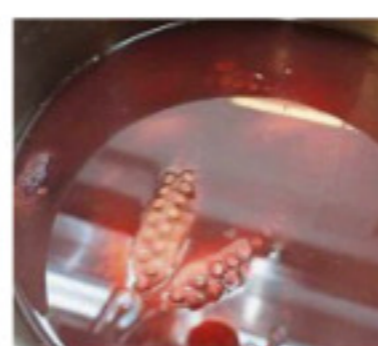
**Auf geht's zur Wiesn,** heißt es bei der nächsten Kochschule. Hans Jörg Bachmeier tischt am Montag, 16. September, ein Wiesenschmankerl auf. Wer dabei sein will, bewirbt sich per Mail unter **Gastro@merkur.de**. Viel Glück.



**Pulpo putzen:** Pulpo in kaltem Wasser waschen. Vom Körperbeutel die Haut und härtere Teile entfernen. Dann die Augen des Tintenfischs mit einem Messer heraus-schneiden.



**Mundwerkzeug entfernen:** Pulpo mit dem Kopf nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Das Mundwerkzeug, das in der Mitte der Arme liegt, herausdrücken und ausschneiden.



**Pulpo kochen:** Pulpo mit Wasser abspülen und tropfnass in einen breiten Topf geben. Achtung, das Wasser darf nur kochen und nicht kochen. Das Kochwasser färbt sich dabei rot.



**Ist der Tintenfisch weich?** Das kann man mit der Stäbchenprobe testen. Dafür eignet sich ein Holzstäbchen oder eine Kochnadel. Die Krake anschließend leicht abkühlen lassen.



**Pulpo weiterverarbeiten:** In Stücke schneiden. Wenn er zart gekocht ist, geht das ganz einfach. Entweder die Tintenfischarme gleich verzehren oder weiterverarbeiten.