

Pulpo mit Pak Choi

Zutaten:

- 1 Chilischote
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Koriander
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Pak-Choi
- 2 Limette
- 500 g Pulpotentakel vorgekocht
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Hoisin-Sauce



Zubereitung

Chili halbieren und entkernen. Chili, Zwiebel und Koriander fein hacken. Alles mit Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pak-Choi vierteln. Die Hälfte der Limetten halbieren und auspressen. Pulpotentakel in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Grillpfanne erhitzen. Pulpostücke darin ca. 4 Minuten bei grosser Hitze knusprigbraten. Mit Limettensaft ablöschen. Sesamöl in einer Bratpfanne erhitzen. Pak-Chois darin ca. 2 Minuten braten. Mit Hoisin-Sauce ablöschen. Restliche Limetten in Spalten schneiden. Pulpo mit Pak-Choi und Koriander-Pesto anrichten. Limettenspalten dazuservieren.



Fisch

