



# Kochwerkstatt Wiesbaden

## Pulposalat mit Oliven, Petersilie und Salatbouquet

1 Kopf Lollo Rosso Salat oder Frisée Salat  
1 Pulpo oder 10 Calamaretti  
1 Bund Staudensellerie  
250g Cocktailtomaten  
250g marinierte Oliven  
Knoblauch  
Salz & Pfeffer  
Lorbeerblatt & Wacholderbeeren  
weißer Balsamico Essig  
Zucker  
8 Zitronen  
1 Bund Petersilie glatt

### Zubereitung:

Großen Topf mit Wasser, Salz, Zucker, Essig, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zum Kochen bringen. Währenddessen den Pulpo putzen und ins kochende Wasser geben und ca. 25-30 min köcheln lassen. Anschließend den Pulpo und lauwarmem Wasser mit einem Einweghandschuh vorsichtig von der lila Haut befreien. Den gewaschenen Pulpo in daumengroße Stücke schneiden. Den Staudensellerie in ca. 2 cm dünne Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten mit einem scharfen Messer vierteln. Die Oliven, den Knoblauch und die Petersilie grob hacken. Den Pulpo, die Oliven, den Knoblauch mit der Petersilie & den Staudensellerie mit etwas Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer & geräuchertem Paprikapulver marinieren.

Die Cocktailtomaten werden später auf dem Teller mit angerichtet.

Den Salat waschen und putzen und in mundgerechte Stücke zerteilen und einmal durch guten weißen Balsamicoessig ziehen.

### Servieren:

In der Mitte des Tellers einen guten Löffel Pulposalat setzen und mit den Cocktailtomaten garnieren. Das Salatbouquet nebendran setzen und auf den Pulposalat noch ein wenig glatte Petersilie legen.

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82