

## Oktopus in Tomatensauce

**Für 4 Personen:**

**ca.1 kg frischen oder gefrorenen Oktopus oder Tintenfischbeine**

**7 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzeche, 1 Zwiebel. Dose 400 ml gehackte Tomaten (Dose oder frisch)**

**200 ml Weißwein, 4 Zweige Thymian 1 EL gehackte Petersilie, 2 Karotten**

**Salz, Pfeffer**

Gefrorener Oktopus- auftauen lassen. Gründlich mit kaltem Wasser abspülen.

Den zerdrückten Knoblauch in 3 EL Olivenöl anbraten bis er leicht Farbe angenommen hat.

Die gewürfelte Zwiebel in die Pfanne. 2 Minuten andünsten. Alles mit dem Weißwein angießen und bis auf ca. 1/3 einreduzieren lassen. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und in ca. 1,5 cm Dicke Scheiben schneiden. Den Octopus in ca. 2 cm grobe stücke schneiden. Karotten, Oktopus, Tomaten, und die Thymianzweige in die Pfanne. Alles ca.1 Stunde leicht köcheln lassen bis die Sauce leicht dicklich wird und der Octopus weich ist. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlich 4 EL Olivenöl untermischen und die Petersilie darüber streuen

Mit gerösteten Weißbrotscheiben und einen schönen Weißwein servieren.

