Oktopus in Tomatensauce

Für 4 Personen:
ca.700g Oktopus
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 mittelgroße Möhren
600g Tomaten aus der Dose
4 EL Olivenöl
1 gestrichener EL Kräuter der Provence (getrocknet)
Salz, Pfeffer

Gefrorener Oktopus- auftauen lassen. Gründlich mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen.Octopus in Mundgerechte Stücke schneiden.
Die Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch durchpressen.
Die Möhren schälen, waschen und in Scheibchen schneiden.
Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhrenscheiben daruntermischen und unter Rühren nochmals 1 Min. braten.
Tomaten aus der Dose nehmen und in Scheiben schneiden, mit dem Saft in den Topf einrühren. Oktopusse und die Kräuter der Provence dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
Alles ca. 45 Min. köcheln lassen bis der Octopus weich ist. und nochmals abschmecken.

Entweder mit Spaghetti, Rigatoni oder Reis servieren.
Zum trinken: Rotwein

Tip: Überstreuen Sie das Gericht im Teller mit Parmesan

Dieses Gericht können Sie auch am nächstes Tag lauwarm als Vorspeise mit Weißbrot servieren.