



## *Pulpo mit Zitronenöl*

*Sous Vide*

### **Rezept für 10 Personen**

1000 g	Kraken, kleine, pfannenfertig
10 g	Zitronenzeste
1 dl	Sonnenblumenöl, kaltgepresst
5 g	Thymianzweige
1 g	Fleur de sel

### **Vorbereitung**

- Das Sonnenblumenöl mit den Zitronenzesten und dem Thymian in ein Gefäss geben und durchrühren
- Das Gefäss in den Hold-o-mat stellen und am besten über Nacht bei 60 °C ziehen lassen
- Das aromatisierte Öl abpassieren und abkühlen lassen
- Den Pulpo gut in kaltem Wasser waschen und trocknen, danach die Beine abschneiden und in ca. 15 cm lange Stücke portionieren

### **Zubereitung**

- Den portionierten Pulpo in kochfeste Vakuumbutel geben und mit wenig Zitronen-Thymianöl vakuumieren
- Nun die vakuumierten Beutel im Sous-vidé Wasserbad bei 80 °C für 5 Stunden garen
- Pulpo aus dem Vakuumbutel holen, auf dem Grill kurz grillieren, mit Fleur de Sel würzen
- Als Salat oder wie auf dem Bild mit Maistimbale und Rahmspinat servieren

### **Zubereitung mit den Schweizer Kochsystemen**

**Professionell schockfrostet:** Pulpo nach dem Garen im vorgekühlten FrigoJet schockfrostet  
Haltbarkeit 6 Monate

Alle Haltbarkeiten müssen mittels Labortest bestätigt werden (Selbstkontrolle)

Regeneration: Pulpo im Sous Vide Bad 10 Minuten bei 65 °C regenerieren