

KOCHSCHULE**„Keine Angst vorm Pulpo!“**

Krake, Oktopus oder Pulpo genannt: Der achtarmige Tintenfisch ist aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken. Richtig zubereitet, ist das zarte Fleisch der Meerestiere eine Delikatesse. Es schmeckt gegrillt, gebraten oder als Salat. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier gibt Tipps, wie man mit dem Oktopoden umgeht. Sein Motto lautet diesmal „Keine Angst vorm Pulpo.“

VON STEPHANIE EBNER

München – Um die Zubereitung des Pulpo ranken sich unzählige Mythen und Geschichten. Mal wird er im Kochtopf ein zähes Luder, mal gummiartig. Ins Kochwasser gehören demnach ein Weinkorken, die verschiedensten Essigsorten oder sonst irgendeine Geheimzutat. „Alles Quatsch!“, sagt Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier und bereitet den Pulpo so zu, „wie man das schon seit Jahrhunderten in der Mittelmeer-Region macht“.

Nämlich mehrmals in kochendes Wasser eintauchen und dann den Oktopus nur noch vorsichtig siedeln lassen. Hans Jörg Bachmeier sagt: „Die Angst vor dem Pulpo ist völlig unbegründet.“ Übrigens: Der Oktopus ist gar, wenn man einen Holzspieß ganz leicht hineinstecken und wieder herausziehen kann. „Dann ist er buterzart.“ Der Spitzenkoch arbeitet mit einem frischen Pulpo – diese Vorgehensweise funktioniert genauso mit einem tiefgefrorenen Oktopus. Diesen vorher auftauen lassen.

Auch beim Risotto gibt es die unterschiedlichsten Philosophien. Bachmeier schwört auf das Carnaroli-Korn. Wichtig sei zudem, dass die Brühe zum Aufgießen die selbe Temperatur wie der Reis habe. Bachmeier gießt die Brühe im Übrigen in Etappen auf und versucht, den Risotto so wenig wie möglich umzurühren. „Das ständige Rühren zerstört die Struktur des Reiskorns.“

Risotto und Pulpo. Ein traumhafte Kombination, die nach Sommer und Urlaub schmeckt. „Das Tolle an dem Gericht ist, dass es sich zudem hervorragend vorbereiten lässt.“ Risotto und vorbereiten – geht das wirklich, fragen sich die Kochschüler und Bachmeier klärt auf: „Den Reis bis maximal dreiviertel der Garzeit kochen.“ Dann den Risotto zum Auskühlen auf ein Blech streichen. Sobald dieser ausgekühlt ist, das Blech mit einer Frischhaltefolie abdecken. Kühl stellen. Sind die Gäste da, den vorgekochten Reis mit der restlichen Brühe fertig kochen.

Zum Schluss noch ein Tipp vom Profi: „Das kann man auch machen, sollte der Pulpo länger brauchen, bis er weich ist.“

KOCHSCHULE

Angesichts der bevorstehenden **Hundstage** geht es das nächste Mal in Bachmeiers Küche „Eiskalt“ zu. Die Kochschule findet am **Montag, 28. Juli**, statt. Wer dabei sein will, meldet sich unter **Gastro@merkur.de** an. Wie immer entscheidet das Los.



Sie können bis zu 25 Kilo schwer werden, haben einen Kopf und acht Arme: Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier bereitet dieses Mal Pulpo zu. OLIVER BODMER



Lieben Pulpo: Die Leser in der Kochschule.



Mit einem Teller beschweren: So siedet Pulpo im Wasser.



Den in kleine Stücke geschnittenen Oktopus braten.

Thymian-Risotto mit Oktopus**Zutaten für 4 Personen:****für den Pulpo:**

1 Pulpo, ca. 1 kg
1 Knoblauchzehe
Olivenöl zum Braten
30 g kalte Butter
Meersalz
Prise geräuchertes Paprikapulver
1 Zweig Rosmarin

für die Chili-Paprika-Mayonnaise:

2 Eigelbe
1 Ei
1 EL Senf
250 ml Pflanzenöl
100 ml Olivenöl
Salz
1 TL Chili-Öl
1 TL geräuchertes Paprikapulver

für den Thymian-Risotto:

240 g Carnaroli-Reis
1 Schalotte
2 EL Olivenöl
0,1 l Weißwein
1,5 l Gemüsebrühe
50 g kalte Butter
100 g Parmesan
10 Thymianzweige
1 Bio-Zitrone

zum Anrichten:

12 Verbena-Blätter



So schmeckt der Sommer: Zutaten für Risotto mit Pulpo.

Zubereitung:

1. Für den Pulpo Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Pulpo in das kochende Wasser für circa 10 Sekunden tauchen, dann wieder herausheben und abtropfen lassen. Das Tauchen circa 4 bis 5 Mal wiederholen. Dabei darauf achten, dass das Wasser immer wieder kocht, bevor man den Pulpo erneut eintaucht. Danach den Pulpo wieder ins Wasser legen und ihn im siedenden Wasser eine Stunde ziehen lassen. Der Pulpo darf auf keinen Fall mehr kochen. Er braucht pro Kilogramm ca. 60 Minuten.
2. Den Pulpo aus dem Wasser nehmen, auskühlen und in ca.

3 cm breite Stücke schneiden. Den Kopf halbieren, spülen. Den Schnabel herausschneiden und den Kopf des Pulpos in Streifen schneiden.

3. Für die Mayonnaise alle Zutaten in einen hohen (!) Mixbecher geben und 5 Minuten die Temperaturen angleichen lassen. Dann mit einem Stabmixer langsam von unten nach oben ziehen und die Mayonnaise aufschlagen.

4. Für die Einlage des Risottos Thymianblätter von den Thymianzweigen zupfen. Die Zweige beiseitelegen.

5. Mit einer Reibe die Schale der Zitrone abreiben, zu den Thymianblättern geben. Zitrone erst in ca. 2 mm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden.

6. Parmesan fein reiben und die Rinde aufheben.
7. Für den Risotto Brühe zum Sieden bringen. Den Risotto-Reis in einer Sauteuse mit etwas Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Schalotten dazugeben, den Reis mit dem Weißwein ablöschen und den Topf kurz mit einem Deckel abdecken. Deckel entfernen, Parmesanrinde zu dem Reis geben, und den Risotto nach und nach mit der Brühe aufgießen, bis er gut mit

Biss gekocht ist. Den Reis immer wieder schwenken oder vorsichtig umrühren. **Wichtig** ist, dass der Risotto die gleiche Temperatur hat wie die Brühe. So kochen die Reiskörner gleichmäßig und der Risotto wird schön cremig. Die Parmesanrinde wieder aus dem Risotto nehmen. Den Risotto immer wieder vorsichtig umrühren. Den geriebenen Parmesan und die kalte Butter einrühren. Danach die Thymianblätter, Zitronenschale und die gehackte Zitrone dazugeben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Für den Pulpo eine Pfanne mit Olivenöl und Butter erhitzen. Die Butter aufschäumen lassen und den Pulpo dazugeben. Die Thymianzweige und den Rosmarinzweig dazu geben, Knoblauchzehe anknaxen und dazugeben. Den Pulpo mit etwas Meersalz und dem geräucherten Paprikapulver abschmecken und den Pulpo anbraten.

9. Anrichten: Risotto in Teller verteilen. Pulpo auf dem Risotto verteilen. Etwas Mayonnaise darübergeben und mit den Verbena-Blättern garnieren.

Tipp: Mayonnaise hält 3 bis 4 Tage.



Nur das Mundwerkzeug mit einem Messer entfernen.



Anrichten: Zum Schluss kommt eine selbst gemachte Mayonnaise über den gegrillten Pulpo und den Risotto.



Thymian und Zitronen sorgen für den Geschmack.

KOCHBUCH**Kulinarik entlang der Adriaküste**

Die italienische Adriaküste erstreckt sich von der Spitze der stiefelförmigen Halbinsel am Ionischen Meer bis zu den nördlichen Gewässern des Golfs von Triest. Entlang der Küste gibt es zerklüftete Felsen, Sandstrände, Lagunen und Feuchtgebiete. Ebenso vielfältig wie die Landschaft ist die Küche, die die Erinnerungen und Traditionen der Menschen widerspiegelt, die seit Jahrhunderten an den Ufern dieses Küstenstreifens leben. Paola Bacchia nimmt ihre Leser in ihrem Buch mit auf eine Reise durch die historischen Städte und kulinarischen Schätze dieser einzigartigen Regionen. Im Zentrum steht die einfache, rustikale Küche, die eng mit der Umgebung verwoben ist: Olivenöl, frische Meeresfrüchte, sonnengereiftes Gemüse und duftende Zitrusfrüchte sind die prägenden Elemente dieser traditionsreichen Küche. Das sind 70 authentische Rezepte, die die kulinarischen Traditionen der Adria widerspiegeln. Garniert mit inspirierenden Fotos, kleinen Geschichten und Infos zu typischen Zutaten und Gerichten. Das schmeckt nach Urlaub. **Adriatico.** Eine kulinarische Reise entlang der Adria. Paola Bacchia. Erschienen bei Ars Vivendi. 240 Seiten. 32 Euro. se

**Asiatisch fermentieren**

Koji kannten bis vor wenigen Jahren nur die Kenner der japanischen Küche. Viele Geheimnisse ranken sich um den edlen Schimmelpilz, der das Geheimnis des Umami in sich birgt. Umami ist unser fünfter Geschmack – neben salzig, süß, bitter und sauer. Und wir verbinden damit herzhaft, oft asiatische und oder fleischhaltige Gerichte. Fermentieren mit Koji zaubert diese Aromen auf natürliche Weise, ganz ohne tierische Zutaten. Sibylle Hunger hat sich in ihrem neuen Buch „Koji, Miso, Shoyu, Tempeh“ mit dem asiatischen Fermentieren befasst. Sie arbeitet dabei aber nicht mit Exoten, sondern mit heimischen Zutaten. Dabei zeigt sie in Schritt-für-Schritt-Bildern wie man mit Koji und ähnlichen Produkten arbeitet. Dabei kommen Hülsenfrüchte, Getreide und Gemüse zum Einsatz. Es sind alltagstaugliche Rezepte, die von herzhaft bis süß reichen. Es ist eine spannende Einladung, die Welt des Umami zu entdecken. Und ganz nebenbei werden auch noch Reste verarbeitet. Aromatischer geht Kochen nicht.

Koji, Miso, Shoyu, Tempeh. Asiatische Fermentation mit heimischen Zutaten. At Verlag. 272 Seiten. 34 Euro. se