

Oktopus unter der Kuppel gegart

Jede Nation auf der ganzen Welt, die Weihnachten feiert, hat ihre eigenen Bräuche. Das eigentliche Essen, das für das Weihnachtsessen vorbereitet wird, ist von Land zu Land verschieden und hängt oft mit der Tradition, lokalen Bräuchen oder religiösen Überzeugungen zusammen. Hauptgerichte sind oft gebratenes Fleisch - Truthahn, Gans oder Schweinefleisch. Haben Sie schon einmal Weihnachtsessen mit Fisch und anderen Meeresfrüchten zubereitet?

Zum Beispiel ist das Fest der sieben Fische ein Teil der italienisch-amerikanischen Heiligabend-Feier mit einem Essen, das normalerweise 7 verschiedene Fischgerichte umfasst. Es ist ein Teil der römisch-katholischen Tradition und hat eine spezifische Symbolik. Die Nummer "7" ist die am häufigsten wiederholte Zahl in der Bibel und eine Theorie besagt, dass sie göttliche Vollkommenheit darstellt. Auch Heiligabend ist ein Fastentag und während dieser Zeit essen Menschen normalerweise kein Fleisch oder tierisches Fett. Statt Fleisch essen Menschen oft Fisch in Öl gebraten. In Öl zubereitete Speisen sind jedoch keine gesunde Option für jede Mahlzeit. Also, was können Sie tun?

Zepter hat eine globale Mission: Besser Leben. Länger Leben.

In den Produkten des Medizep CookArt-Systems können Sie Speisen kochen ohne Wasser, Öl oder andere Fette bei niedrigen Temperaturen hinzufügen zu müssen. So bleiben die Nährstoffe der in Nahrung erhalten. Der einzigartige Zepter-Kochprozess garantiert eine gesunde Zubereitung.

Genießen Sie dieses Rezept, das wir für Sie kreiert haben!

Zutaten (für 4 Portionen):

Z-2850B

- 1 Oktopus schwerer als 3 kg, oder 4 kleinere von 600-800 g
- 1 kg neue Kartoffeln
- 1 Knoblauch
- 500 g Karotten
- 200 g rote Zwiebeln oder Schalotten
- Olivenöl
- Ein Bund Petersilie
- Ein Zweig Rosmarin
- 3 Lorbeerblätter
- Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- Legen Sie den Oktopus in den kalten Topf ohne Zugabe von Fett oder Wasser.
- Zwiebel in Stücke schneiden und zusammen mit dem Tintenfisch mit ganzen Knoblauchzehen belegen.
- Einen Zweig Rosmarin und Lorbeerblätter hinzufügen.
- Abdecken und auf mittlere Temperatur (160 ° C) für 5 Minuten einstellen.
- Für weitere 90 - 120 Minuten auf niedrige Temperatur (90 ° C) reduzieren (abhängig von der Größe des Oktopus).
- Wenn der Tintenfisch fast gar ist gewaschene neue Kartoffeln (kleine, ganze Kartoffeln) und geschnittene Karotten hinzufügen. Den Topf abdecken und weitere 30 Minuten bei niedriger Temperatur kochen lassen.
- Zuletzt mit frisch geschnittener Petersilie, Pfeffer und Olivenöl würzen. Bon Appétit!