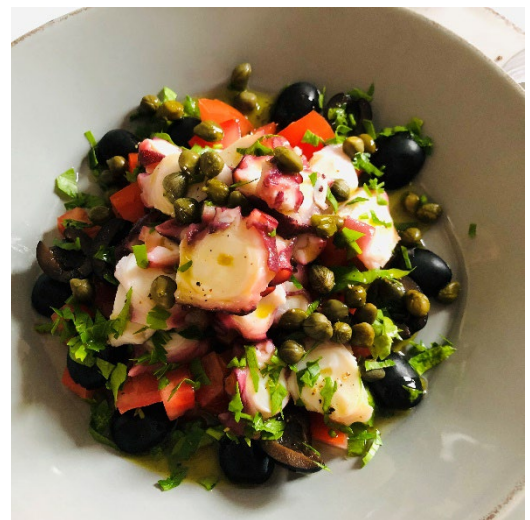


## Mediterraner Oktopus Salat

Personen: 2 | Kategorie: Seafood | Schwierigkeit: leicht | Zeit: ca. 20 Minuten

### Zutaten

- 200 g Oktopus Arme, gegart, Art: [8291](#)
- 2 Tomaten, mittelgroß
- 1/2 rote Zwiebel
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Salzkapern (nach Geschmack)
- 2 EL entsteinte Oliven (Sorte nach Geschmack – wir empfehlen Taggiasca)
- Olivenöl (z. B. Art. [8202](#))
- Zitronensaft
- Salz (z. B. Art. [8028](#)) & Pfeffer (z. B. Art. [8454](#))



### Zubereitung

- Oktopus-Arme über Nacht im Kühlschrank auftauen. In mundgerechte Stücke schneiden.
- Kapern für ca. 10 Minuten wässern.
- Tomaten grob und Zwiebel fein würfeln, Petersilie grob hacken.
- Olivenöl mit Zitronensaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz (Achtung, lieber etwas weniger wegen der Kapern) & Pfeffer abschmecken.
- Dressing mit Oktopus, Tomaten, Zwiebel, Petersilie, Oliven und Kapern mischen.
- Ggf. etwas ziehen lassen und nachwürzen.

**Guten Appetit!**