

Pulpo mit Risotto Milanese

Am Vortag: Den gekochten Pulpo marinieren (Kräutermarinade mit etwas frischem Bärlauch, Ingwer und einer halben, entkernten Pepperoncini oder Chili aus der Mühle sowie etwas Oliven- oder Rapsöl).

Den Reis/das Risotto etwa 18 Minuten leicht köcheln. Darauf achten, dass der Reis immer mit Gemüsebrühe bedeckt ist. Etwa in der Hälfte der Garzeit einen «Schuss» Weisswein dazugeben und am Schluss 20 bis 30 Gramm Butter darunter mischen.

Das gewaschene und geschnittene Gemüse in eine Gratinform geben und mit einer Mischung aus Olivenöl, frisch gepresstem Knoblauch und Gewürzen einpinseln/beträufeln. Zirka 10 bis 15 Minuten bei ungefähr 200 Grad im Ofen «garen», die letzten drei Minuten die Grillfunktion einsetzen.

Etwa 20 Gramm Kokosfett (kein süssliches!) oder Ghee in der Pfanne erwärmen und den Pulpo darin fünf bis sechs Minuten «kross» anbraten.

Vor- und Zubereitungszeit: 40 Minuten

Die Neue Fricktaler Zeitung wünscht en Guete.



Für zwei Personen:

150 Gramm Risotto Milanese

400 Gramm gekochten Tintenfisch (Pulpo)

400 Gramm frisches Gemüse (Zucchini und Tomaten)

20 Gramm Kokosfett oder Ghee zum Anbraten des Pulpo

20 bis 30 Gramm Butter

Zubereitung:
ca. 45 Minuten

TSCHANNEN
FLEISCH & WURSTWAREN

info@tschannen-metzg.ch
www.tschannen-metzg.ch
Tel. 061 841 11 29 • 4312 Magden

Rohschinken geschnitten
Aus Fricktaler Fleisch 100g **Fr. 5.76 statt Fr. 7.20**

Fürwehrwurst
Eigenprodukt, 100 g **Fr. 2.08 statt Fr. 2.60**

Kalbs-Nüssliplätzli geschnitten
Schweiz, 100 g **Fr. 5.48 statt Fr. 6.85**

Jägerschnitzel
Schweiz, 100 g **Fr. 3.98 statt Fr. 4.90**

Aktion
Gültig vom 24. April
bis 5. Mai 2018

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Fälschung.

Essen

Geniessen

Entspannen

Baslerstrasse 14
5080 Laufenburg
Telefon 062 874 00 84
www.leuenberger-ag.ch

LEUENBERGER AG
Whirlpool- & Pflanzenwelt

Whirlpool der Nr. 1
HotSpring
Whirlpools - Spa