

Krakentopf a la Manu

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 22.4.2018

Zutaten (für 2 Personen):

1	Frischen (tiefgefrorenen) Kraken, ca. 1 – 1,5 kg
5 cl	Weißwein
5 cl	Olivenöl
4	Lorbeerblätter
1 Dose	Tomaten
3	Knoblauchzehen
3	Frühlingszwiebeln
1	Küchenzwiebel
4 Stk	Stangensellerie
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Zucker
150 g	Bandnudeln
100 g	Geriebener Hartkäse
	Thymian, Rosmarin, Pfeffer, Salz

Der *Oktopus* oder *Krake* gilt in den Mittelmeerländern als eine Delikatesse, eine Tatsache, die meine Frau und ich in jeder Hinsicht nachvollziehen können. Doch ist die Zubereitung dieses Tieres, das zu den Kopffüßlern zählt, ein wenig anders als man es bei den meisten sonstigen Meeresfrüchten gewohnt ist. Der Krake benötigt eine lange Garzeit, damit er zart und schmackhaft wird. Wir beschreiben daher zuerst das Grundrezept und anschließend die Zubereitung jenes Gerichts, das wir beide gern gemeinsam in Erwartung des kulinarischen Höhepunktes der Woche in unserer Küche in aller Ruhe und Gemütlichkeit bei einem Glas Wein zubereiten. Es braucht etwas Zeit, und schon die Zubereitung ist Entspannung.



Das Grundrezept:

Wir kaufen den Kraken in der Regel frisch in der Fischabteilung eines guten Lebensmittelsupermarktes. Dort ist er schon ausgenommen. Auch sein spitzer Schnabel, der sich auf der Unterseite zwischen den Fangarmen befindet, ist meistens schon entfernt. Mit einem scharfen Messer wird nun der Kopfsack des Kraken am Ansatz von den Fangarmen abgeschnitten. Falls der Schnabel noch drin sein sollte, kann man ihn von hinten mit dem Finger herausdrücken. Die Teile werden in kaltem Wasser gut ausgewaschen und in einen Kochtopf mit Deckel gelegt. Nun den Weißwein, etwas Olivenöl und 2 Lorbeerblätter dazugeben (aber kein Salz!) und den Kraken auf kleiner Hitze bei geschlossenem Deckel etwa 60-90 Minuten schwach köcheln lassen, bis er weich ist.

Der Krake läuft in der Hitze rotviolett an. Das Fleisch gibt auch Einiges an Flüssigkeit in den Sud ab, weshalb es nicht nötig ist, extra noch Wasser hinzuzufügen. Mit dem Weißwein und dem Öl entsteht ein aromatischer Sud, der später als Grundlage für die Soße dienen wird.

Nach dem Ende der Garzeit wird der Krake entnommen. Er darf abtropfen und etwas abkühlen. Die nun dunkelrote Haut kann man nun leicht abziehen (falls man möchte). Auch sie ist nun ganz zart. Der Kopfsack wird nun mit einem langen Messer in Ringe geschnitten (Ja, genau so macht man Tintenfischringe!). Die Fangarme werden abgeschnitten und in mundgerechte Stücke zerlegt. Man kann die Stücke auch als Meeresfrüchtesalat verwenden oder einfach in etwas Butter anbraten. Eine prima Resteverwertung, falls nicht alles gebraucht wird.



Zubereitung des Krakentopfs:

Schon während der Krake im Topf simmert wenden wir uns der Vorbereitung unserer Spezialität zu. Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, die Zwiebel und der Stangensellerie werden in kleine Stücke gehackt. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln, Zwiebel und Knoblauch werden dann mit etwas Olivenöl in eine zweiten Kocktopf leicht angebraten. Sodann wird der Zucker und das Tomatenmark ins heiße Fett gegeben und unter Rühren etwas angeschmort.

Nun werden Stangensellerie, Dosentomaten, die Kräuter und zwei weitere Lorbeerblätter dazugegeben und das Ganze bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel mindestens eine halbe Stunde ebenfalls köcheln lassen. Wenn auch der Krake gar ist, wird die Soße mit dem nunmehr recht salzigen Kraken-Sud und etwas gemahlenem Pfeffer abgeschmeckt. In etwas gesalzenem Wasser – der Krakentopf ist jetzt ja frei – werden nun die Bandnudeln weichgekocht. Nach dem Abtropfen werden sie gemeinsam mit dem Krakenfleisch in eine Auflaufform gegeben und mit der Tomatensoße übergossen. Das Ganze wird mit dem geriebenen Hartkäse bestreut und für 15 Minuten bei 200 °C im vorgeheizten Backofen überbacken.



Wir servieren den Krakentopf an warmen Sommerabenden gern direkt aus dem Backofen auf unseren Balkon, wo die Auflaufform den Krakentopf schön warm hält. Weinempfehlung: ein fruchtiger, nicht zu herber Weißwein aus der Pfalz oder von der Mosel, gern auch ein Kabinett oder eine Spätlese runden den Krakentopf perfekt ab.