

# Oktopus „Stifado“

## ZUTATEN:

4 große Tintenfischarme  
1 kg kleine Schalotten  
4 EL Zucker  
200ml Tomaten-Concassée  
2 EL Tomatenmark  
6 EL Balsamicoessig  
200ml trockener Rotwein  
1 Stange Zimt  
2 Lorbeerblätter  
Chiliflocken  
½ EL Nelkenpulver  
1 EL Piment  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
8 Orangenscheiben  
(1-2 Naturorangen)  
Bratentopf

## ZUBEREITUNG:

Tintenfischarme vorkochen, bis sie durch sind (kann auch schon am Vortag vorbereitet werden)  
Schalotten schälen, anschließend in einem Bratentopf mit etwas Olivenöl leicht bräunen. Nach einigen Minuten den Zucker dazugeben und unter Rühren leicht karamellisieren. Nun Essig, Rotwein und dann alle Gewürze und die Tomaten sowie das Tomatenmark zugeben und rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Naturorangen schälen und in Scheiben schneiden. Den Tintenfisch und die Orangenscheiben in die Tomatensoße legen, den Topf zudecken und alles ca. 40 – 60 Minuten bei niedriger Hitze schmoren lassen, bis der Oktopus weich wird und eine dickflüssige Sauce entsteht.

# Fava-Püree

## ZUTATEN:

250g Fava  
1L Wasser  
1 kleine Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer  
Kleine Tasse Olivenöl  
Wasser  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einem Topf aufkochen lassen bis die Erbsen weich werden. Das Lorbeerblatt entfernen.

Gekochte Erbsen zusammen mit dem Olivenöl in einen Mixer sehr fein pürieren. Falls die Masse zu zäh wird, gegebenenfalls erwärmtes Wasser dazu gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Kürbis Bougatsa

## ZUTATEN:

1 Packung Filoteig  
250ml zerlassene frische Butter  
900ml Kondensmilch  
100ml Mineralwasser  
2 Tassen geriebener Kürbis  
1 Tasse Rosinen  
2 Pakete Vanillezucker  
1 geriebene Orangenschale  
100 gr. Walnüsse  
Zimt  
Puderzucker  
Backform  
(Fettpfanne oder Kuchenform)

## ZUBEREITUNG:

Den Filoteig in (30x40 cm) Stücke schneiden, falten und in eine Backform legen. Den Filoteig im Backofen bei 180° leicht bräunen, aus dem Ofen nehmen und die zerlassene Butter drüber gießen. Die Kondensmilch mit dem Mineralwasser in einer Schüssel verrühren. Den geriebenen Kürbis, die Orangenschale, die Rosinen und den Vanillezucker mit der Masse vermischen. Die Mischung über den Filoteig gießen und dann bei 180° C 40 Minuten backen.

Zum Schluss mit Puderzucker, Zimt und Walnüssen bestreuen.