

Fischtipps



Sepia Weichtiere

Lebensraum

Ostatlantik, Mittelmeer

Gewichte · Angebotsformen

100–300 g, 400–600 g, geputzt und ausgenommen

Verfügbarkeit

ganzjährig

Auch der gemeine Tintenfisch Sepia zählt zu den zehnamigen Kopffüßern. Er besitzt wie der Calmar zwei lange Fangarme und acht kurze Mundarme. Alle Fangarme sind mit vier Reihen von Saugnäpfen besetzt.

Im Gegensatz zum Calamar ist der Sepia fest, kalkig und hat eine spitz-ovale Form. Sepien sind nachtaktiv und schwimmen in der Dunkelheit durchs Meer auf der Suche nach Beute. Am Tag kehren sie auf den Meeresgrund zurück, wo sie sich flach eingraben und den verschiedenen Untergründen im Meer farblich anpassen. Der Sepia lässt sich hervorragend füllen und hat von allen Tintenfischen die feinste

Struktur und das weichste Fleisch.

Tipp: Man sollte die Sepien trotzdem vorgaren, um bei der Weiterverarbeitung einen hohen Wasserverlust zu vermeiden.

Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	73 kcal	Eiweiß	16,1 g
Joule	305 kJ	Fett	0,9 g
Cholesterin		170 mg	

Tagliatelle mit Sepia *in eigener Tinte und Pinienkernen*



**500 g Sepie, 2 Briefchen Sepiatinte,
3 Knoblauchzehen, 7 kleine rote
Peperoncini, 50 g Pinienkerne,
1 kg Tagliatelle, Salz, Olivenöl**

1. Sepie putzen, von Fangarmen befreien und in Scheiben schneiden.
2. Knoblauchzehen hacken, 1 Peperoncino fein hacken.
3. Geschnittene Sepie, mit gehacktem Knoblauch und etwas (eine Messerspitze) von der gehackten Peperoncino in Olivenöl abbraten.
4. Tinte und Pinienkerne hinzufügen und kurz schmoren lassen und mit Salz abschmecken. (Je nach Tintenqualität etwas Wasser hinzufügen).
5. Tagliatelle kochen, abseihen und mit Sepiesugo mischen.

Tagliatelle mit einem frischen Peperoncino am Tellerrand garniert servieren.

Sepia a la Plancha



**1 kg Sepie, 150 cl trockener Rotwein,
5 Esslöffel Olivenöl, Saft einer Zitrone,
3 Knoblauchzehen, 50 g Petersilie**

1. Sepie putzen, von Fangarmen befreien und in Scheiben schneiden.
2. Olivenöl, Rotwein und Zitronensaft mixen.
3. Knoblauchzehen und Petersilie grob hacken.
4. Geschnittene Sepie auf der „Plancha“ (einem Blech) grillen.

Sepie mit Rotweinmarinade beträufeln, mit Knoblauch und Petersilie überstreuen und servieren.