

Italienische Rezepte

Gefüllte Sepia auf apulische Art

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Europa, Fisch, Hauptspeise, Italien, Sepia

400 g	Sepiolini (kleine - Tintenfische)	4	Tomaten
40 g	Weißbrotkrume	1	Schalotte
1/2 Bund	Blatt Petersilie	1	Frühlingszwiebel
1/2 Bund	Fenchelkraut	2	geh. TL Pecorino, gerieben
1	Ei		Salz, Pfeffer
			Olivenöl

Von den Tintenfischen die Fangarme abschneiden und diese in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Schalotte, Frühlingszwiebel und Kräuter fein schneiden. Die Brotkrume fein zupfen.

Das Brot mit der Frühlingszwiebel, den Kräutern, den klein geschnittenen Tintenfischstückchen, der Hälfte der Tomatenwürfel, dem Ei und dem Pecorino mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tintenfische innen mit Olivenöl bepinseln, mit etwas Salz würzen und mit der Füllung füllen. In einem Topf mit etwas Olivenöl die Schalotte anschwitzen und die restlichen Tomaten zugeben. Alles kurz andünsten, darauf die gefüllten Tintenfische geben und mit geschlossenem Deckel im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 20 Minuten garen.

Dazu passt sehr gut der ital. Wein Greco di Tufo aus der Region Kampanien