Rezept

Sepia aus der Pfanne mit Paprika

Ein Rezept von Sepia aus der Pfanne mit Paprika, am 10.06.2025

Zutaten

- **1 kg** tiefgekühlte kleine Sepia (runde Tintenfische)
- 6-8 Knoblauchzehen
- **1** frische rote Chilischote
- Salz
- **2 EL** grob gehackte Petersilie
- Salz
- **3** große rote Paprikaschoten
- **6 EL** Oliven- oder Sonnenblumenöl
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Wasser aufkochen, die Sepia darin mit 1 Prise Salz 5 Min. kochen lassen. Sepia in ein Sieb gießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Sepia evtl. noch nachputzen, mit Küchenpapier sehr gut trocknen. Körper in 2 cm breite Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

2. Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen, längs in breite Streifen und diese in breite Rauten schneiden. Chili waschen, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

3. In einer tiefen Pfanne oder einem Wok das Öl stark erhitzen. Sepia, Knoblauch, Paprikastücke und Chilistreifen unter Wenden kurz und scharf ca. 5 Min. braten, bis die Sepia leicht an den Rändern gebräunt sind. Salzen und pfeffern, mit Petersilie bestreuen und sofort auf vorgewärmten Tellern servieren.