

## Rezept

# Seppioline al Nero

Ein Rezept von Seppioline al Nero, am 21.05.2025

## Zutaten

<b>700 g</b> kleine Tintenfischchen (Seppioline)	<b>1</b> Zwiebel
<b>4</b> Knoblauchzehen	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>400 g</b> Tomaten	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>150–200 ml</b> trockener Weißwein	Salz
Pfeffer	<b>ca. ½ EL</b> Tintenfischtinte (aus dem Glas)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Die Tintenfischchen kalt abbrausen, größere kleiner schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden, etwa 1 EL davon beiseitelegen.
2. Aus den Tomaten die Stielansätze herausschneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten klein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel, den Knoblauch und die Petersilie darin unter Rühren andünsten. Die Tintenfische dazugeben und alles bei starker Hitze mind. 10 Min. weiterdünsten, bis die Flüssigkeit, die aus den Fischchen austritt, wieder verdampft ist.
4. Die Tomaten und zunächst 150 ml Wein zu den Tintenfischchen geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Tintenfischchen zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Min. schmoren, bis sie schön weich sind. Zwischendurch umrühren und bei Bedarf noch etwas Wein nachgießen.
5. Die Tinte unter das Ragout mischen, die Fische mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der übrigen Petersilie bestreut servieren. Dazu cremige weiße Polenta servieren.