

Sepia mit Kartoffeln

Mittelmeerraum (für 4 Personen)

Zutaten:

- 1kg Sepia
- 1.4kg eher grosse Kartoffeln
- 1 rote Peperoni
- 1 grosse Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- Worcestershire Sauce
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- ca. 10 entsteinte schwarze Oliven
- ein paar Zweige Rosmarin
- Olivenöl

Vorbereitung:

- Marinade für die Sepia in einer grossen Schale mischen:
 - Knoblauchzehe längs halbieren und mit Löffelrücken gut zerdrücken
 - 4 Esslöffel Worcestershiresauce
 - 3 Spritzer Zitronensaft
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 Bund gehackte Petersilie
- Die Sepia aufschneiden, säubern, trocknen und in mittlere Stücke schneiden. Zuerst den Beutel von den Innereien trennen. Die Beutel aufschneiden und ggf. halbieren. Von den Innereien nur den vorderen Teil mit den Tentakeln verwenden. Den hinteren knorpeligen Teil wegschneiden. Dann von Hand alles gut in die Marinade einreiben und min. 30 Minuten stehen lassen.
- Die Kartoffeln schälen und längs vierteilen
- Die Peperoni waschen, ausnehmen und in Streifen schneiden
- Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden

Zubereitung:

- Die Kartoffeln, Peperoni und Zwiebelringe in eine Gratinform verteilen, mit Salz und Paprikapulver würzen und mit reichlich Olivenöl beträufeln.
- Rosmarinzwige und Oliven dazugeben.
- Die marinierten Sepia verteilen und alles von Hand gut einreiben und mischen.
- Im Ofen bei 200°C eine knappe Stunde braten (bis die Kartoffeln weich sind). In der Hälfte mit einem Löffel umrühren.

Tipp:

- Statt Sepia können auch kleine Tintenfische verwendet werden.

