

Schmeckt perfekt



Rezept von Konstantin Filippou

Sepia mit Kritharaki und Artischocken

40 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

1 kg Sepia (gereinigt), 1 Knolle Knoblauch, 1 große Zwiebel, Olivenöl, 100 g Kritharaki (griechische Teigwaren; ersatzweise Risoni), 3 Ochsenherztomaten, 250 g verschiedenfarbige Kirschtomaten, ½ Bunde Dille, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 4 Artischocken, Zitronensaft, 250 ml trockener Weißwein.

Zubereitung

Die Haut der Sepia abziehen, die Köpfe vom Rumpf trennen und vorhandene harte Teile entfernen. Die Tuben und die Köpfe jeweils halbieren.

Eine Knoblauchknolle halbieren. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Strunk der Ochsenherztomaten entfernen und die Früchte in Spalten schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, salzen und die Zwiebel darin anbraten. Mit Pfeffer würzen und den Knoblauch mit der Schnittseite nach unten einlegen. Etwa die Hälfte von Petersilie und Dille fein hacken und mit den Ochsenherztomaten zugeben, mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Sepia einlegen, die Hitze reduzieren und 5 bis 6 Minuten mitköcheln lassen.

Die Artischocken putzen, also den Stiel und den harten Strunkansatz sowie die außenliegenden harten Blätter und Teile entfernen, die innen liegenden feinen Härchen entfernen und die Artischocken bis zur weiteren Verwendung in Zitronenwasser einlegen. In einer zweiten Pfanne Olivenöl erhitzen, Kirschtomaten einlegen und salzen.

Restliche Petersilie und Dille mit den Stielen klein schneiden und untermischen. Die vorbereiteten Artischocken in Viertel schneiden und zu den Kirschtomaten geben, mit etwas Olivenöl und Zitronensaft aromatisieren.

Die Kritharaki gemäß Packungsanleitung in Salzwasser kochen, ca. zwei Minuten vor Garende abseihen und zu den Sepia in die Pfanne geben. Mit Pfeffer abschmecken, einen Schuss Weißwein sowie etwas Wasser zugießen und fertig garen lassen.

Den Sepia-Eintopf mit Artischocken und Kirschtomaten anrichten.