

Vorspeise

Sepia Stifado

Zutaten:

1000 g Sepia
1 kg Zwiebel
1 Bund Dill
1 St. Lorbeerblatt
2 EL Tomatenmark
200 ml Weißwein
Meersalz
Pfeffer
Olivenöl
Chili

Zubereitung:

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Sepia kurz anbraten. Zwiebeln und Lorbeer zugeben, mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Weißwein und Tomatenmark hinzufügen, aufkochen. Etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen; nach 10 Minuten Dill einrühren.