

# Spaghetti nero di seppia



## Zutaten für drei Personen:

250 g Spaghetti nero

Salz

6 Tintenfischfilets (tiefgekühlt)

Zitrone

Oliveneröl

450 ml Sugo alla marinara  
(im Feinkostgeschäft fertig kaufen, in München z.B. bei Feinkost Spina)

1. Tintenfischfilets (kleine Tuben) schonend zugedeckt auftauen. Dann gut waschen und mit Küchentüchern trocknen. Tuben längs in zwei Hälften schneiden. Mit Salz, wenig Zitronensaft und viel Olivenöl ein bis zwei Stunden marinieren.

2. Spaghetti nach Vorschrift zubereiten, Garprobe machen, die angegebenen Zeiten sind oft zu kurz.

3. Inzwischen den Sugo in einer großen beschichteten Pfanne erwärmen. Einen kleinen Schuss Olivenöl zugeben.

4. Die Tintenfischfilets in einer Grillpfanne von jeder

Seite etwa 1,5 Minuten braten, dann in Streifen schneiden und zu dem Sugo geben.

5. Spaghetti in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und dann eine Portion Sugo mit den Tintenfischstückchen darauf geben.

## Hinweise:

Die marinierten Tintenfischfilets gut abtropfen lassen, damit sie in der Grillpfanne braten und nicht kochen. Grillpfanne auch sehr heiß werden lassen.

Die Garzeiten gelten für kleine Filets, größere Stücke muss man einfach probieren.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 145 min, Hauptspeisen, Nudeln, Meeresfrüchte, italienisch

Eine Anregung aus Venedig, August 2007.  
Rezept und Foto: Walter  
Stand 13.01.2023