

**Jaqueline Amirfallah  
Sepianudeln mit gebratenen Calamaretti****Mittwoch, 17. Mai 2017  
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Pasta, Mediterran****Zutaten****Für den dunklen Nudelteig:**

100 g Mehl  
100 g Hartweizengrieß  
etwas Salz  
1 Ei  
60 ml Wasser  
40 g Sepiatinte (Tütchen; z.  
B. aus dem Fischfachgeschäft)

**Für den hellen Nudelteig**

100 g Mehl  
100 g Hartweizengrieß  
etwas Salz  
1 Ei  
100 ml Wasser

**Außerdem**

800 g Calamaretti (auch Seppioline; kleine Tintenfische),  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Bund Basilikum

**Zubereitung**

1. Für den dunklen Nudelteig Mehl, Hartweizengrieß und eine gute Prise Salz mischen. Ei, Wasser und Tinte gründlich verquirlen, zur Mehlmischung geben und alles zu einem geschmeidigen, dunklen Nudelteig verkneten.
2. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.
3. Für den hellen Nudelteig ebenfalls alle Zutaten geschmeidig glatt verkneten, in Folie wickeln und ruhen lassen.
4. Inzwischen die Calamaretti putzen, dabei Tentakel, Eingeweide und feste Chitinplatte aus den Tuben entfernen. Feine, dunkle Haut von den Tuben abziehen. Tuben gründlich waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit einem scharfen Messer fein rautenförmig einritzen.
5. Nudelteige jeweils portionsweise mit einer Nudelmaschine zu langen Bahnen ausrollen.
6. Den hellen Nudelteig in lange Bandnudeln schneiden. Diese in Streifen auf die dunklen Teigbahnen legen und mit einem Nudelholz vorsichtig andrücken.



7. Die vorbereiteten Bahnen dann nochmals vorsichtig durch die Nudelmaschine drehen, damit sich die beiden Teige gut verbinden. Die Bahnen in Nudelblätter (ca. 7 x 7 cm) schneiden.
8. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelblätter darin ca. 3 Minuten bissfest kochen.
9. Für die Calamaretti Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und andrücken. Calamaretti mit Knoblauch in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Nudelblätter abtropfen lassen.
11. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Blätter unter die Tintenfische schwenken.
12. Calamaretti und Nudelblätter anrichten und servieren.

Pro Portion: 720 kcal / 3024 kJ  
106 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 10 g Fett