

Sepia-Nudeln mit Minze und Gemüse

Für 2 Personen

1 rote Paprika	80 g Zuckerschoten	1 Stange junger Lauch
260 g Sepia (geputzt)	100 ml Vanille-Olivenöl	50 ml Weißwein
50 ml weißer Portwein	300 ml Geflügelfond	1 kl. Bund frische Minze
100 g Stockschwämmchen	150 g frische Erbsen	Salz, weißer Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Paprika halbieren, entkernen und den Strunk entfernen. Auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 20 Minutengaren. Dann leicht abkühlen lassen, die Haut abziehen und in Rauten schneiden. Zuckerschoten putzen und in 1 cm große Rauten schneiden. Lauch waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Sepia mit einem scharfen Messer in feine Streifen zu Sepia-Nudeln schneiden. Den Lauch in einem Topf mit 2 EL Vanille-Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein und Portwein ablöschen und diesen um 2/3 einkochen. Geflügelfond zugeben, um die Hälfte einkochen und mit 2 EL Vanille-Olivenöl binden. Minze in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Vanille-Olivenöl Pilze und Zuckerschoten anschwitzen, Paprika, Erbsen und Minze zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch mit reduziertem Geflügelfond zugeben und aufkochen. Die Sepia-Nudeln in einer Pfanne mit 4 EL Vanille-Olivenöl kurz anbraten (nicht zu lange garen, da sonst der Sepia zäh wird). Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Das Gemüse in tiefen Tellern anrichten und die Sepia-Nudeln obenauf geben.

Jörg Sackmann Dienstag, 14. Juli 2009