

Rezepte rund um gute Zutaten:  
Hervorragende Produkte  
herzustellen macht ebensoviel  
Freude, wie hervorragende  
Produkte zu verwenden.  
Lassen Sie sich schmecken, was  
viele kleine Ideen ohne großen  
Kostenaufwand bereithalten!  
[www.alisseos-olivenoel.de](http://www.alisseos-olivenoel.de)

# Alisseos

Extra Natives Olivenöl - und mehr



## Sepia mit frischem Spinat oder wildem Spargel

μ                    ?                    μ                    ?

---



Die **Tintenfische** **gründlich waschen** und in mundgerechte Streifen schneiden..

Die **Zwiebeln** nach dem Schälen :-)) in feine Ringe schneiden und in dem Olivenöl nicht allzu lange anbraten. Dann auch die **Tintenfischstücke** hinzugeben und **so lange ohne Deckel dünsten**, bis nur **noch das Olivenöl** und keine Flüssigkeit mehr übrig bleibt.

Jetzt den gewaschenen **Spinat** zu den Tintenfischen geben und mit **Fleur de Sel** und ein wenig **Pfeffer 1 Stunde dünsten**.

Als Variante: statt Spinat geschälten **wilden / oder grünen Spargel** mit ca. 100 ml **trockenem Weißwein** verwenden.

Wunderbar mit Spaghetti al dente!

- **1 Kilo Tintenfisch** (Sepia)
- **3 große süße Zwiebeln**
- **1 Kilo frischen Spinat**
- **200 ml natives Olivenöl extra**
  - **Fleur de Sel**
  - **Pfeffer**