

## Schmale Bandnudeln mit Sepia

**Schwierigkeitsgrad:** mittelschwer

**Zeit:** 1 Stunde

**Zutaten:**

- 350 g. schmale Eierbandnudeln
- 500 g. frischer geputzter Tintenfisch mit dem intakten Sack mit dem schwarzen Farbstoff separat
- 3 Sardellen (oder Sardellenpaste)
- 1 Glas trockenen Weißwein
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll gehackte Petersilie
- Chilischote (nach Belieben)
- Natives Olivenöl extra



Erhitzen Sie in einer Pfanne 2-3 Esslöffel Olivenöl, dann bräunen Sie die geschälten Knoblauchzehen, ein bisschen Chilischote nach Belieben) und die Sardellen. Fügen Sie den in Würfel geschnittenen Tintenfisch bei, löschen Sie mit dem Weißwein ab und lassen Sie das Ganze bei mittlerer Hitze köcheln. Bei Ende der Kochzeit fügen Sie den schwarzen Farbstoff der Tintenfische bei, bestreuen das Ganze mit Petersilie und servieren sofort die schön heißen schmalen Bandnudeln.