

# Sepia

Die Sepia oder auch gemeiner Tintenfisch genannt ist ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Küche. Die ganze gereinigte Sepia ist aufgetaut.

Infos zur Sepia:

Sie ist vor allem im gesamten Atlantik und im Mittelmeer zu finden. Das Fleisch der Sepia wird oft in Scheiben geschnitten angeboten und eignet sich hervorragend zum Grillen oder Schmoren. Die Tinte der Sepia dient zum Färben von Lebensmitteln.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Brennwert kj                | 175 kj  |
| Brennwert kcal              | 35 kcal |
| Fett                        | 0.7 g   |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.2 g   |
| Kohlenhydrate               | 0 g     |
| davon Zucker                | 0 g     |
| Eiweiß                      | 18.8 g  |
| Salz                        | 1.5 g   |

## Allergene

|            |    |
|------------|----|
| Weichtiere | Ja |
|------------|----|

## Sonstige Angaben

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Lateinische Bezeichnung | Sepiella japonica     |
| Herkunft                | Gefangen              |
| Fanggebiet              | Mittlerer Westpazifik |
| Fanggerätekategorie     | Schleppnetze          |

## Zutaten

Sepia, Wasser, Salz, Stabilisator (E330, E331)