

# 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

E. L. Bodes Nachfolger GmbH & Co. KG  
Sepia, Wasser, Salz, Stabilisator (E330, E331)  
IDNr.: 460/153/02192

USt-IdNr.: DE 256843577