AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	15 Min.	Frühling	Italien

PUNTARELLE MIT SARDINEN



Rezept: Rudolf Trefzer, Wohlen - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Das mit dem Chicorée verwandte Gemüse kann roh und gekocht gegessen werden. Puntarelle haben in Italien viele verschiedene Namen. In der Küche Roms werden sie häufig verwendet. Hier sind sie in italienischen und türkischen Läden erhältlich.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

400 g	Puntarelle	1	Rote Zwiebel
1	Zitrone, Saft	240 g	Sardinen (Dose)
0.5 dl	Olivenöl		Fleur de Sel
			Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die äusseren Blätter der Puntarelle wegschneiden, rüsten und klein schneiden. Auf einer Servierplatte auslegen, mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl beträufeln.
2. Sardinen in kleine Stücke schneiden, darüber verteilen. Mit halbierten Zwiebel-Ringe belegen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Einen Faden Olivenöl darübergeben.

TIPP: Mit knusprigem Weissbrot servieren.