



KW 10/2016

Puntarelle mit Anchovisauce

Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf die Puntarelle das sind die dicken Spitzen, die zwischen den Zichorienblättern herauschauen etwas Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 4 Sardellenfilets, abgetropft, 6 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Zitronensaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, etwas frischer Rosmarin

Zubereitung:

Für die Sauce: Die Sardellenfilets fein hacken, ebenso eine der beiden Knoblauchzehen. Zusammen mit dem Olivenöl, dem Essig und dem Zitronensaft im Mixer zu einer sämigen Vinaigrette pürieren. Je nach Geschmack mehr Essig oder Zitronensaft zugeben, wenn die Sauce zu dick wird, evtl. auch ein wenig Wasser. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Puntarelle auseinanderbiegen, mit einem scharfen Messer die länglichen Spitzen (= die „Puntarelle“) vom Strunk schneiden oder aber vorsichtig herausbrechen. Die Blattstiele kann man weiterverwenden, z.B. für ein Pastagericht oder ähnlich wie Spinat/Mangold als gedünstetes Blattgemüse servieren.

Die Puntarelle ca. 5 Minuten in kaltes Wasser legen, dann abgießen und trocken tupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die fein gehackte Knoblauchzehe darin anschwitzen. Die Puntarelle im heißen Öl ca. 6 Minuten braten, bis sie braun sind – wenden nicht vergessen. Währenddessen in einer zweiten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Rosmarinnadeln darin kurz frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Puntarelle aus der Pfanne nehmen, ein bisschen abkühlen lassen, dann Rosmarin darüber geben. Mit der Anchovis-Sauce servieren.

Alternative: Man kann die Puntarelle auch in Salzwasser blanchieren, statt sie zu braten – auf diese Weise behalten sie auch ein wenig mehr von ihrer schönen grünen Tönung.

Schmeckt mit: Parmesanspänen und knusprigem Ciabatta.

Pasta mit Puntarelle

Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Puntarelle, 400 g Makkaroni, 2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten, 2 Stengel Stangensellerie in 1 cm Scheiben geschnitten, 1/2 roter Peperoni in Würfeln, 5 EL Olivenöl extra, Salz, schwarzer Pfeffer, 100 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung:

Die äussersten Blätter entfernen, was gut ist in Stücke schneiden, die Puntarelle (Spitzen) herausbrechen, entzweischneiden, waschen.

Pastawasser aufsetzen, salzen und Gemüse direkt mit der Pasta kochen.

Inzwischen Knoblauch, Sellerie und Peperoncino/Peperoni im Wok sanft im Olivenöl erhitzen.

Pasta und Puntarelle nicht abseihen, sondern mit dem Schaumlöffel in den Wok schöpfen und gut durchmischen.

Im Teller mit Parmesan- oder Pecorino, schwarzem Pfeffer und einem zusätzlichen Spritzer Olivenöl anrichten.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967