

Tici Kaspar

PUNTARELLE
ALLA ROMANA

Für 4 Portionen:

Salat

- 1 Kopf Puntarelle (oder als Ersatz: Endivien- oder Radicchio-Salat)
- 8 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 Bio-Zitrone, Saft und Schale

Dressing

- 10 Sardellenfilets
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

- Die äußeren Blätter der Puntarelle abziehen, diese könnte man in Olivenöl anschwitzen und z.B. als Beilage zu Fleisch oder Fisch servieren.
- Die Herzen z.B. mit einem Sparschäler in Streifen hobeln, ins Eiswasser legen bis sie sich zu kräuseln beginnen.
- In der Zwischenzeit für das Dressing alle Zutaten mit einer Prise Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer pürieren.
- Die Puntarelle gut abtropfen lassen und mit dem Dressing vermengen, mit gerösteten Pinienkernen genießen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht