

# Puntarelle-Salat

---

Eine römische Salat-Spezialität - tolle Beilage oder Vorspeise

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Catalogna cimata (es werden ca. 50 g geputzte Puntarelle benötigt)
- 4 Sardellenfilets
- 1 Knoblauchzehe (bevorzugt junger frischer Knoblauch)
- 2 EL Zitronensaft oder Weißweinessig
- 4 EL natives Olivenöl
- 1-2 TL in Salz eingelegte Kapern
- 1 EL Oliven (getrocknete oder in Öl eingelegte)
- 2 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



## **Zubereitung:**

1. Für diesen Puntarelle-Salat benötigt man die Sprossen des Catalogna. Hierfür die äußeren löwenzahnartigen Blätter abziehen, einige jüngere/kleinere Blätter auf die Seite legen. Die verbleibenden großen Blätter aufbewahren und in ein feuchtes Tuch wickeln oder in einer Tupper-Box aufbewahren. Diese können wunderbar für ein Pasta-Gericht verwendet werden, Rezeptideen finden Sie in unserer Datenbank.
2. Sobald die hellen Sprossen freigelegt sind, diese putzen und von Hand oder mit einem Messer vorsichtig voneinander trennen. Falls vorhanden, durch einen Puntarelle-Schneider drücken oder von Hand längs in dünne Stifte/Scheiben schneiden und gut waschen. Wenn man die Stifte länger in eiskaltes Wasser legt, beginnen sie sich etwas zu kräuseln und erhalten ihre charakteristische Form, dies ist aber nicht zwingend erforderlich. Die beiseitegelegten jungen grünen Blätter ebenfalls waschen. Nach dem Waschen Sprossen und Blätter gut abtropfen lassen und trocken tupfen!
3. In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Hierfür die Sardellen fein hacken, Knoblauch bei Bedarf schälen und ebenfalls fein hacken. Beides mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kapern abwaschen, Oliven halbieren oder vierteln, getrocknete Tomaten in Stücke schneiden.
5. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen und fertig ist ein sehr schmackhafter Salat.

## Gut zu wissen:

Die grünen dunklen Blätter der Scheinzichorie schmecken bitter. Die Triebe, welche aus der Mitte der Blattrosette herauswachsen, die sogenannten Puntarelle sind hohl, sehen aus wie zartgrüne Spargelköpfe und schmecken superknackig, frisch und zwar am besten roh. Auch die Puntarelle sind nicht frei von Bitterstoffen, aber die Dosierung ist für die meisten perfekt. Wer übrigens Artischocken mag, wird auch die Puntarelle lieben.

Die Puntarelle haben einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt:

- Vitamin A
- Kalzium
- Phosphor
- Eisen
- Karotin

Bitterstoffe sollten in unserer täglichen Ernährung nicht fehlen. Sie unterstützen unsere Organe, wie z. B. die Leber bei ihrer Funktion und sie regen die Verdauung an. Darüber hinaus sind sie Appetitzügler und mindern die Lust auf süße Nahrungsmittel.



Rezeptidee und Fotos: Daniel (ganzheitlicher Ernährungsberater)