Pasta mit Puntarelle



Bei uns um die Ecke gibt es samstags einen Mini-Bauernmarkt. Er besteht aus zwei Ständen und am Bio-Stand gibt es auch mal Ausgefallenes, zum Beispiel Puntarelle, im Deutschen auch Vulkanspargel genannt. Das Gemüse gehört zu den Zichorien und ist entsprechend bitter, aber auch überaus köstlich!





Ich musste erstmal im Internet nachschauen, wie genau man das Gemüse putzt und zubereitet. Beim größeren Teil der Pflanze, den grünen, dicken Stielen war ich mir nämlich nicht so

sicher, ob man sie auch mitisst, oder eher das Grün.
Es geht beides. In einem italienischen Video schnitt eine *nonna* (ital.: Oma) die Stiele in feine Streifen und wässerte sie eine Weile in einer Schüssel. Das Gleiche habe ich dann auch gemacht und auch einige grüne Blätter klein geschnitten und verarbeitet. Die Blätter sind jedoch bitterer, also beim Kauf lieber eine Puntarelle wählen, die wenig Blattgrün besitzt.

Zusammen mit kräftigen Aromen und eventuell auch einer süßen Note als Ausgleich schmeckt das Gemüse wirklich lecker zu Pasta! Rosinen könnte ich mir auch gut vorstellen, dann vielleicht ohne die Sardellennote…

Für 2 Personen:
1 kleine Puntarelle
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
40–50 ml Sardellenöl
(Nach Belieben einige Sardellen, klein gehackt)
2 EL Kapern
1 Handvoll gehackte Mandeln
2 Handvoll Semmelbrösel
1 Schuss Olivenöl
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
250 g Pasta, zum Beispiel Gemelli, Fusilli oder Casarecce
einige Chiliflocken

Die Puntarelle in Stücke teilen und die Stiele in ganz feine (julienne-artige) Streifen schneiden. Das geschnittene Gemüse in eine Schüssel mit Wasser legen und einige Zeit darin lassen.
Die Semmelbrösel und die Mandeln mit einem Schuss Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten. Dabei bleiben und ständig rühren, sonst wird es schnell zu dunkel! Wenn die Mischung goldbraun ist, alles aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen.
Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln und

in der Pfanne im Sardellenöl andünsten, dann das abgetropfte Gemüse, die Kapern und den Knoblauch dazu geben. Alles zusammen dünsten, bis das Gemüse bissfest oder weich ist, je nach Geschmack. Zeitgleich die Pasta in Salzwasser garen, dann abgießen und tropfnass zur Puntarelle geben.
Alles mit Salz, Pfeffer (und nach Belieben Chili) abschmecken und gut vermischen. Direkt servieren und die geröstete Brösel-Mandel-Mischung darüber streuen.



Wer bitteren Aromen nicht abgeneigt ist, sollte das Gericht mal ausprobieren! Teilt mir doch eure Meinung zur Puntarelle mit! Ich freue mich auf Kommentare!



Habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith