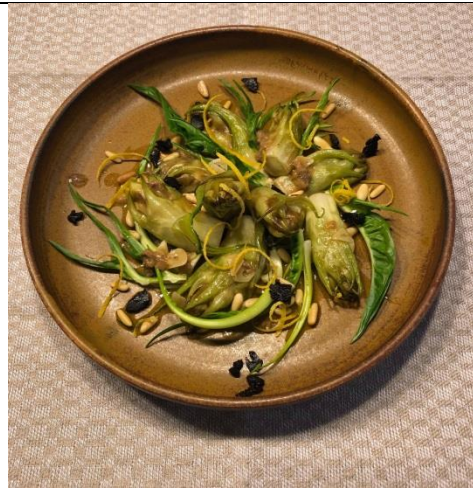


Puntarelle aus der Pfanne

Zutaten für 2 Personen

1 Kopf Puntarelle
Saft und Schale einer 1/2 Zitrone
2 Knoblauchzehen
4 Anchovisfilets in Öl
4 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne
2 Zehen fermentierter Knoblauch
etwas Olivenöl zum Anbraten



Zubereitung:

Zunächst die Blätter des Salats entfernen (aufheben und als Gemüsebeilage zubereiten). Einige zarte grüne Blätter aus dem Inneren zum Servieren aufheben.

Den Strunk abschneiden, die einzelnen Spitzen heraustrennen, waschen, trocknen und die größeren Spitzen der Länge nach halbieren.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Anchovis mit einer Gabel zerdrücken.

Den Knoblauch kurz in heißem Öl andünsten und wieder herausnehmen.

Zitronenschale fein abschälen und in dünne Streifen schneiden, oder gleich mit einem Zestenreißer abschälen.

Die zerdrückten Anchovis mit dem Saft einer halben Zitrone, 4 EL Olivenöl, und dem Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Vorsicht mit dem Salz, die Anchovis enthalten bereits viel Salz).

Den fermentierten Knoblauch in kleine Stücke schneiden. Die Pinienkerne kurz ohne Fett anrösten und beiseite stellen.

Die Puntarelle in etwas Olivenöl in der Pfanne etwa 7-10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis diese etwas gebräunt sind.

Auf dem Teller mit den grünen Blättern anrichten und dem Dressing beträufeln, mit den Pinienkernen, den Zitronenzesten und dem fermentierten Knoblauch servieren.