



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen

Zum Blauen Stein 26-34
52070 Aachen

Bürozeit: Montag bis Freitag: 8.30 bis 13.00 Uhr oder Anrufbeantworter

Telefon: +49 241 955 1453

Telefax: +49 241 955 1452

E-Mail: info@biokiste-aachen.de

Internet: www.biokiste-aachen.de



13. Kalenderwoche 2012

REZEPTE zur Gourmetkiste

Puntarelle

Warenkunde

Puntarelle ist ein italienisches Gemüse aus der Familie der Zichorien. Angebaut wird Puntarelle vorwiegend in Mittel- und Süditalien. Im Inneren der Köpfe finden sich sehr schmackhafte grüne verwachsene Hohlkörper (etwa daumendick). Umgeben wird das Innenleben von Umblättern die an Löwenzahn erinnern. Puntarelle ist durch seine Bitterstoffe sehr gesund, so dass schon Hildegard von Bingen seine reinigende Wirkung zu schätzen wusste. Geschmacklich erinnert Puntarelle an Chicorée-, bzw. Endiviensalat, ist jedoch nicht so bitter! Gegessen werden in erster Linie die Verwachsungen (Blütenstände) im Inneren! Die Umblätter können jedoch auch verzehrt werden. Puntarelle kann sowohl roh als auch gedünstet oder geschmort gegessen werden.

Puntarelle mit Nudeln

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 25-30 Min.

2 EL Pinienkerne

1 Kopf Puntarelle

1 Knoblauchzehe

200g Spitzpaprika

500g Linguini/Spaghetti

4 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

150g Parmesankäse

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig rösten. Stängel aus der Mitte der Puntarelle herausschneiden, waschen und abtropfen lassen. Es können nach Belieben auch die Umblätter verwendet werden.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden

Spitzpaprika putzen und in feine Streifen schneiden

Nudeln nach Anleitung kochen und abgießen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst den vorbereiteten Puntarelle, nach ca. 2 Minuten auch den Knoblauch, bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Dann die Paprika hinzufügen und vorsichtig durchschwenken. Nudeln mit in die Pfanne geben noch einmal kurz wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Parmesan servieren.

Puntarelle-Salat

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 10-15 Min.

1 Puntarelle

100g Asia-Salat

200g Cherrytomaten

1 Spitzpaprika Ramiro

½ Zwiebel

80 ml Olivenöl

20 ml weißen Balsamessig

1 Eßl. Agavendicksaft

1 Tl. Senf

Salz & Pfeffer

Die Puntarelletriebe abbrechen, waschen und abtrocknen.

Den Asia-Salat waschen und schleudern

Die Cherrytomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Die Paprika waschen entkernen und in nicht zu grobe Streifen schneiden.

Die halbe Zwiebel fein würfeln.

Auf vier Teller die Zutaten zu gleichen Teilen verteile. Zuerst den Salat als „Nest“ dann die Cherrytomaten, die Paprika, die Puntarelle und die Zwiebeln.

Die Zutaten für das Dressing gut vermengen und über den Salat verteilen.