



Puntarelle-Spaghetti

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

500 g Puntarelle

1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
5 getrocknete Tomaten

Die Puntarelle waschen und zerteilen. Wer die Bitterstoffe ein wenig auswaschen will, kann die einzelnen Teile kurz in Eiswasser legen. Die großen Blätter in mundgerechte Stücke schneiden, die Triebe halbieren oder vierteln.

350 g Spaghetti

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Chilischote entkernen und sehr fein schneiden. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

1 EL Sesam
3 EL Pinienkerne

Die Spaghetti nach Packungsanleitung aufsetzen.

In einer Pfanne ohne Öl (!) die Sesamsamen und die Pinienkerne unter ständigen Rühren anrösten.

5 EL Olivenöl

In einer weiteren Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Chili dünsten. Nach 2-3 Minuten die Puntarelle zufügen und für einige Minuten scharf anbraten.

Salz, Pfeffer

Dann die Hitze reduzieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Spaghetti beinahe gar sind, etwa 80-100ml vom Kochwasser zum Gemüse geben (lieber erst etwas weniger nehmen) und das Gemüse leise köcheln lassen.

Sobald die Spaghetti fertig sind, werden sie im Gemüse geschwenkt und auch mit den Pinienkernen und dem Sesam vermengt und sofort serviert.