



Andi Landshammer  
Watzling 21  
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582  
Mobil: 0170 3533554  
www.gaertnereianderisen.de

Liebe KundInnen,

Von uns selber sind zurzeit: Feldsalat, Winterpostelein, Kerbel, Spinat, Rucola und Petersilie

Diese Woche empfehlen wir:

## Puntarella (Vulkanspargel)

Die Puntarella, oder auch Catalogna oder Vulkanspargel genannt, gehört wie Endivien oder Chicoree zu den Zichorien, schmeckt also leicht bitter. Gegessen werden in erster Linie die daumendick verwachsenen Hohlkörper im Inneren. Die löwenzahn - ähnlichen Hüllblätter können jedoch auch verzehrt werden. Der Vulkanspargel (weil seine Inneres an Spargelspitzen erinnert) gedeiht auch bei uns, ist aber in Vergessenheit geraten. In Mittel – und Süditalien ist er fester Bestandteil der regionalen Küche. Wer es nicht bitter im Salat mag, sollte es unbedingt mit Nudeln probieren. Deswegen gibt es heute zwei Rezepte.

### Puntarella mit Linguine

#### Zutaten:

1 Vulkanspargel, Linguine oder Spagetti, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebel, Olivenöl, 250 g Tomaten, Parmesan, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

- Die Stengel aus der Mitte herausbrechen, waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch und Zwiebel klein schneiden.
- Die Nudeln kochen und abgießen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Puntarella, nach ca. 2 Minuten den Knoblauch, Zwiebel und die Tomaten bei mittlerer Hitze mitbraten.
- Am Schluss die Nudeln mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenen Parmesan bestreut servieren

### Puntarella alla Romana

#### Zutaten:

1 Vulkanspargel, 3 – 4 Sardellenfilets (oder 1 EL Sardellenpaste), 3 EL Weißwein – oder weißen Balsamicoessig, 1 Knoblauchzehe, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, (evtl. Kapern, Tomatendip)

#### Zubereitung:

- Die Spitzen im Inneren abknacken, waschen und abtrocknen. Die Hüllblätter können verwendet werden, sind aber von der Struktur und vom Geschmack kräftiger.
- Wenn Sardellenfilets verwendet werden, zuerst diese zerdrücken. Dann den Knoblauch fein hacken oder durchpressen. Mit den restlichen Zutaten zu den Sardellenfilets (oder der Paste) geben und zu einem glatten Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss den Salat mit dem Dressing verrühren.
- Das Dressing lässt sich noch mit 1 TL fein gehackter Kapern verfeinern.
- Dazu passt ein frisches, warmes Fladenbrot. Eventuell mit einem fruchtig – pikanten Tomatendip servieren.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi -Team!