

Liebe Kundinnen und Kunden,

zu den vielen Verwandten des Chicorées gehört auch die **Puntarella** (Mehrzahl: Puntarelle), die in Italien sehr beliebt ist. Bei uns wird sie auch **Vulkanspargel** oder **Spargelchicorée** genannt. Puntarella ist ein Blattgemüse das neben vielen Mineralien und einem hohen Vit A-Gehalt auch die für unsere Gesundheit so wichtigen **Bitterstoffe** enthält, gerade jetzt in der Fastenzeit können wir mit ihnen unsere Leberfunktion und den gesamten Verdauungsprozess unterstützen.

Mit lieben Grüßen
Hake Hatauf

Puntarella-Salat

~ 400g Puntarella - äußere Blätter und Stielansatz entfernen, Rest in schmale-ganz dünne Streifen schneiden - 15 Min in kaltes Wasser legen - abtropfen

2 EL Zitronensaft }
4 EL Olivenöl } vermischen, mit der Puntarella vermischt noch
Salz + Pfeffer } einige Minuten ziehen lassen

Varianten: + Knoblauch, Peperonie, Sardellen, Parmesan, Apfelstücke, Nüsse

Puntarella-Spaghetti

500g Spaghetti - al dente kochen

500-600g Puntarella - wie oben vorbereiten aber nicht ganz so dünn schneiden

1-2 Zwiebeln }
1 Knoblauchzere } fein hacken in Olivenöl anschwitzen, Puntarella dazu geben
1 Chilischote - fein gehackt dazu, alles ein paar Minuten vorsichtig braten,

200g Champignons - in feinen Streifen dazu, nochmals einige Min. braten, mit Salz + Pfeffer abschmecken, mit Spaghetti vermischen

60g Parmesan - fein gerieben, dazu servieren

Guten Appetit