

Broccoletti mit Sardellen, Knoblauch und Zitrone

Zutaten: (für 4 Personen)

- 500 g Broccoletti (Sprossenbroccoli)
- 4 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben geschnitten
- 4 Sardellenfilets, mit der Gabel fein zerdrückt
- ¼ TL Chiliflocken
- ca. 1 ½ EL Zitronensaft
- ½ TL Rotweinessig
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- nach Belieben geröstete Pinienkerne

Zubereitung:

Olivenöl, Knoblauch, Sardellenfilets und Chiliflocken in einem kleinen Pfännchen kurz erwärmen. Achtung: Der Knoblauch soll keine Farbe annehmen.

Die etwas harten Enden der Broccoletti-Stängel wegschneiden. Den Broccoletti im Dampf kurz «al dente» garen. Das Wasser abgiessen und den Broccoletti in eine flache Schale geben.

Zitronensaft und Rotweinessig zum erwärmten Öl geben, gut verrühren und den Dressing über die nach warmen Broccoletti giessen. Mit Pfeffer und allenfalls auch mit etwas Salz abschmecken.

Wer mag, gibt noch ein paar geröstete Pinienkerne über den Broccoletti.