



Broccolisalat mit Sardinen

Die zarten Röschen vom Broccoli könnte man auch roh als Salat zubereiten, ich habe sie trotzdem kurz im Dampf gegart, sie schmecken danach etwas runder. Auch die Stiele und der Strunk des Broccoli schmecken ausgezeichnet, müssen aber deutlich länger gedämpft werden als die Röschen. Da ist sorgfältige Rüstarbeit gefragt, um Röschen und Stiele voneinander zu trennen. Auch der dicke Strunk kann verwendet werden, wenn die zähe Haut vorab abgeschält wird.

Broccoli ist von kräftigem Geschmack, da passt auch eine würzige Sauce dazu: Mit viel Knoblauch (harmoniert sehr gut mit Broccoli), Peperoncino für eine dezente Schärfe und Parmesanbrösel. Dazu eingelegte Sardinen, sie sind nicht einfach Garnitur, sondern verleihen dem Broccolisalat einen unwiderstehlichen, mediterranen Charme.

Zutaten (1-2 Portionen)

1 grosser Broccoli, ca. 400g
2 grosse Knoblauchzehen
5-6cm Peperoncino
4El Olivenöl (mit Öl aus der Sardinendose)
2El weisser Balsamico
Kräutersalz
ca.10g Parmesan
80g Sardinen, abgetropft

Zubereitung

Röschen möglichst knapp von den Stielen abschneiden. Grosse Röschen halbieren. Dicke Strunkteile schälen und zu Stücken schneiden.

Knoblauchzehen hacken, Peperoncino längs halbieren und die sehr scharfen Kerne herauschaben. Die Schote zu schmalen Streifen schneiden. Vorsichtig dosieren:

Peperoncinos können sehr unterschiedlich scharf sein.

Olivenöl, Balsamico, Knoblauch und Peperoncino vermischen.

Strunkteile mit Kräutersalz würzen und im Dampfsieb zugedeckt garen bis sie nur noch ganz leicht knackig sind (ca. 8-10 Minuten). Noch heiss unter die Sauce mischen.

Broccoliröschen mit Kräutersalz würzen und im Dampfsieb ca. 3-4 Minuten garen. Noch heiss zum Salat geben, vermischen und auskühlen lassen.

Parmesan durch die Röstiraffel reiben, Späne mit den Fingern etwas zerkleinern und unter den Salat mischen.

Salat anrichten und mit den Sardinen belegen.



Sardinen aus Frankreich (www.gonidec.com). Ein Geschenk von der lieben M.





