


Puntarelle-Pasta (=Catalogna = Vulkanspargel)



Puntarelle ist ein bei Italienern beliebtes Bitter-Gemüse. Bei uns leider kaum bekannt. Dabei schmeckt es mit seiner nur sehr leicht herben Note wirklich fein zu Pasta. Die umhüllenden Blätter ähneln Löwenzahn, und am Strunk in der Mitte wachsen zarte Sprosse, der Spargel. Andre Namen für Puntarelle sind Catalogna oder zu deutsch Vulkanspargel.

Zutaten:	Zubereitung:
1-2 Stauden Puntarelle 	unter dem Strunk abschneiden. Die äußeren unschönen Blätter entfernen. Die restlichen einem Löwenzahn ähnlichen Blätter vom Strunk zupfen. Die härteren Enden abzupfen und entfernen. Die Sprosse ausbrechen und die härteren Enden ebenfalls

	abschneiden. Nun beides getrennt voneinander gut waschen. (Wer es nicht ganz so herb mag, spart mit den äußeren Blättern im Gericht und verwendet nur die zartesten inneren Blätter). Die Stielenden der Sprosse in feine Ringe schneiden, die Spitzen (obere 5 cm) ganz lassen. Die Blätter grob schneiden.
500 g Nudeln	in Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit
4 Eßl Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen
1-2 Knoblauchzehen	fein gehackt leicht anschwitzen, die Sprossen (Ringe und Spitzen) zugeben. Andünsten. Die Blätter 2 Minuten bevor die Nudeln al dente gekocht sind zu den Nudeln geben. (Beim Kochvorgang werden einige Bitterstoffe ausgeschwemmt)
1 milde Chilischote	entkernen, und fein hacken. Zum Gemüse in die Pfanne geben. Mit
Salz, Pfeffer	würzen
3-4 Tomaten	grob würfeln und zugeben. Nun die abgeseihten Nudeln und die Blätter zugeben.
Etwas Parmesan	über das Gericht reiben und vermengen, damit sich das Gericht sämig verbindet. Erst bei Tisch nochmals jede Portion mit
geriebenen Parmesan	bestreut servieren.

