

Grüner Blumenkohl alla Pugliese

Grüner Blumenkohl ist zwar in Deutschland eher unbekannt, dafür aber in Italien umso beliebter. Diese Woche haben wir ein typisches Alltagsrezept aus Apulien für euch. Als mediterrane Gemüse-Beilage ebenso geeignet wie zusammen mit Pasta als vollständiges Gericht.

Zutaten

- 1 Grüner Blumenkohl
- 2 Zehen Knoblauch
- 5 – 6 Sardellen
- 10 – 15 dunkle Oliven
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Blumenkohl waschen und 10 – 15 Minuten bissfest kochen (mit einer Gabel zum Testen anstechen). Anschließend Olivenöl in eine Pfanne geben und darin die Sardellen, Oliven und Knoblauchzehen kurz anschwitzen. Dann den Blumenkohl in Röschen schneiden, in die Pfanne geben und alles mit Pfeffer und Salz würzen. Bei Bedarf noch ein wenig Wasser dazugeben, vorsichtig umrühren und kurz durchziehen lassen. Das Gericht kann nach Belieben auch mit Zitronensaft, Kapern oder glatter Petersilie verfeinert werden.

