



Gebratener Catalogna

Begeistert als herbe, vitaminreiche Alternative zu Spinat.

30 Min

Aktive Zeit



30 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

MENGENANGABEN:

ca. 800 g Catalogna, Blätter abgezipft, weiss Teile entfernt **Saison**

2 EL HOLL-Rapsöl

2 Knoblauchzehen, fein gehackt **Saison**

1 roter Peperoncino, entkernt, fein geschnitten

Salz, Pfeffer

Und so wird's gemacht

ZUBEREITEN

Catalogna in siedendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren, abtropfen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Knoblauch und Peperoncino bei mittlerer Hitze andünsten. Catalogna beifügen, würzen, unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Min. braten.

Dazu passen geröstetes Brot mit Käse, Kartoffeln oder Fisch.