

Rezept Endibias con Anchoas (Chicoree und Sardellen)

Rezept Endibias con Anchoas (Chicoree und Sardellen)

Zutaten für 6 Personen:

3 ganze Chicoree

3 Sardellenfilets

1 bis 2 Knoblauchzehen

Olivenöl

Salz und Pfeffer

etwas Minze für die Deko

Zubereitung

Die Chicorees waschen und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen lassen danach die Chicorees längs halbieren und kurz kaltstellen, jetzt das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den zerdrückten Knoblauch (nicht durch die Presse jagen, sondern nur zerdrücken oder klein schneiden) kurz anbraten. Die Sardellenfilets pürieren und in die Panne geben, gut vermischen und die Chicoreehälften zum schmoren dazugeben. Die Chicoreehälften können kalt oder warm serviert werden.

[Zurück zu den Spanischen Rezepten](#)

[Zurück zu den Gemüserezepten](#)