

## **Gedünsteter Chicorée mit Sardellenfilets**

by Andreas - Sonntag, August 23, 2020

<http://mundgericht.de/index.php/geduensteter-chicoree-mit-sardellenfilets/>



Meist begegnet uns Chicorée in Form eines Rohkostsalates. Das leicht bittere Gemüse lässt sich aber auch wunderbar dünsten und als Beilage verwenden.

**4 Chicorées**

**4 Sardellenfilets**

**2 Knoblauchzehe**

**1 Chilischote**

**3 EL Olivenöl**

**Salz**

**Pfeffer**

Die Chicorées in Salzwasser ca. 10 Minuten gar kochen. Sie sollten nicht zu weich sein. Unterdessen in einer Pfanne die Knoblauchzehen und die entkernte Chilischote fein hacken. Im Olivenöl anbraten. Die Sardellenfilets ebenfalls fein hacken und dazu geben. Die gedünsteten Chicorées halbieren und in die Pfanne geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Alles vorsichtig vermengen und kurz erwärmen.

## **Weitere Empfehlungen:**

### **Grüne Bohnen mit Sardellenfilets und Knoblauch**

Diese einfach herzustellende Beilage aus grünen Bohnen stammt aus dem Nordwesten Italiens. Die ...

### **Salat aus roten Linsen**

Die kleinen orangefarbenen Linsen verlieren beim Kochen leider den größten Teil ihrer leuchten...

### **Gedünstete Möhren auf sizilianische Art**

Diese italienische Beilage hat eine eher weihnachtliche Anmutung. Wer möchte kann auch noch Pin...