



Blumenkohl/Broccoli sizilianische Art

Zutaten

400 g Teigwaren
300 g Blumenkohl/Broccoli gemischt
30 g Rosinen
30 g Pinienkerne
3 Sardellenfilets im Öl
4 EL Paniermehl
4 EL geriebener Pecorinokäse (nach Wunsch)
Chilipulver
1 Knoblauchzehe
1 weisse Zwiebel
Olivenöl

Zubereitung

Rosinen in lauwarmem Wasser aufweichen. Kohlröschen und geschälte Stiele waschen. Pfanne mit Wasser erhitzen, salzen und Kohlstücke 15 Minuten kochen. Danach Kohlstücke mit Schaumlöffel entnehmen und Wasser für Teigwaren aufbewahren.

Pinienkerne leicht rösten und beiseite legen. Fein geschnittene Zwiebel und Knoblauch in 3 EL Olivenöl mit Chilipulver auf kleinem Feuer erwärmen. Danach Pinienkerne mit ausgedrückten Rosinen und Sardellenfilets hinzugeben und schmelzen lassen.

Kohlstücke und etwas Kochwasser hinzufügen. Gut mischen und zugedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Teigwaren zur Sauce geben und mischen.

Geröstetes Paniermehl darüber geben.

Geriebener Käse nach Wunsch servieren.