

Italienische Rezepte

Blumenkohl Und Brokkoli Auf Italienisch Art

Gattung: Gemüse, Italien, Käse, Italien

Zutaten	
300 g Blumenkohl, geputzt	50 g Grüne Oliven
300 g Brokkoli, geputzt	50 g Schwarze Oliven
Salz	1 Essl. Gehackte Petersilie
200 g Mozzarella	Salz
4 Eier, hartgekocht	1/2 Scharfe Peperone
4 Sardellenfilets	-entkernt, gehackt
1 Knoblauchzehe, dünne	1 Zitrone, Saft
-Scheiben	4 Essl. Olivenöl

Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen. Die kleinen Brokkoliblätter beiseite legen.

Die Röschen in leicht gesalzenem Wasser etwa 15 bis 20 Minuten sieden, aber nicht zerfallen lassen.

Zum Schluss die Blätter kurz mitgaren. Inzwischen Mozzarella, Eier und Sardellenfilets klein hacken und mit dem Knoblauch in eine Schüssel geben.

Alle weiteren Zutaten hinzufügen und gut vermischen.

Das gegarte Gemüse abgießen und in eine große Schüssel geben.

Sehr vorsichtig mit der vorbereiteten Mischung vermengen und sofort auf den Tisch bringen.