



# Pfälzer Vulkanspargel

Dieses wunderschöne Gemüse, auch Puntarella oder Spargel Chicoree genannt, schmeckt besonders gut angebraten in etwas Olivenöl. Dazu einfach die äußeren bitteren Blätter entfernen und die übrig gebliebenen in Streifen schneiden. Das innere spargelähnlich aussehende „Herz“, in kleine Stücke schneiden. Zuerst die Blätter in etwas Olivenöl mit Zwiebeln ca. 2-3 Minuten anbraten. Danach gibt man die Stücke vom Inneren für weitere 2-3 Minuten dazu.

Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Passt als Beilage zu verschiedenen Gerichten oder einfach mit einem guten Stück unseres Steinofenbaguette von Liebenstein genießen.



**NEU:**

**Pfälzer Vulkanspargel  
(Puntarella) 1kg**

Wir freuen uns auf Ihren Einkauf auf:

**[shop.adam-theis.de](https://shop.adam-theis.de)**

Aktuelle Informationen auch auf: [www.adam-theis.de](https://www.adam-theis.de)

