



# SALAT AUS GEKOCHTEM SPARGEL, RADICCHIO UND BABY-TINTENFISCH MIT BALSAMICO-DRESSING UND KNUSPRIGER KOCHBANANE

**Categoria:** Konturen **Tempo di preparazione:** 20 Minuten **Difficoltà:** facile 🕒

## Ingredienti per 4

- 1 grüne Banane oder Kochbanane
- 500 g Spargel
- 100 g Radicchio
- 200 g geputzter Baby-Tintenfisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote, zum Abschmecken
- 1 Sardellenfilet
- Balsamico-Essig, nach Geschmack
- Natives Olivenöl extra, je nach Bedarf
- Pfeffer, zum Abschmecken

*Ein einfacher, aber ungewöhnlicher und exotischer Salat, der an heißen Sommertagen genossen werden kann und leicht und zugleich herzhaft ist.*

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Kosten: **mittel**

Zubereitungszeit: **20 Minuten**

Portionen: **4**

## Zubereitung

Die Banane mit einem Gemüseschäler in 2 mm dicke Streifen schneiden, bei 250 °C in nativem Olivenöl extra garen.

Den Spargel in Salzwasser kochen.

Den Radicchio kurz auf einem Grill anbraten.

Die Baby-Tintenfische in einer Pfanne mit Knoblauch und Chili anbraten und die Sardellenfilets hinzufügen, um das Gericht zu verfeinern.

Nach dem Garen das Gericht anrichten: den Spargel auf einen Teller geben, den Tintenfisch und den gebratenen Radicchio darauf anrichten und mit ein paar Tropfen Balsamico-Essig und nativem Olivenöl extra beträufeln. Guten Appetit!

