

Bioleks: Geschmorter Friséesalat

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-geschmorter-friséesalat/

Zutaten als Beilage für 4 Personen:

- 1-2 Köpfe Frisée
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 75g Butter
- Muskatnuß
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Salat verlesen, den Strunk abschneiden, die Blätter etwas kleiner schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und das Weiße und Hellgrüne in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, den Frisée 2-3 Minuten überbrühen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und sorgfältig abtropfen lassen oder in der Salatschleuder trocknen. Im Topf die Butter schmelzen lassen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Frisée-Stücke dazugeben und alles auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 11.4.1997

Prominenter Gast: Franz-Josef Antwerpes