

## Krautstiel mit Frühlingszwiebeln, Estragon und gerösteten Pinienkernen

**Zutaten:** (für 4 bis 5 Personen)

- 800 g Krautstiel, in ca. 5 cm lange Stücke geschnitten
- 1 – 2 Bund Frühlingszwiebeln, je nach Grösse halbiert oder geviertelt und in 8 cm lange Stücke geschnitten
- ein paar Zweiglein frischer Estragon
- 1 kleines Stück getrockneter roter Chili, entkernt
- wenig Zitronensaft
- etwas Zitronenabrieb (Bio-Zitrone)
- wenig Olivenöl zum Anbraten
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- eine Handvoll Pinienkerne (In einer beschichtete Bratpfanne ohne Fett angeröstet)

### Zubereitung:

Den Krautstiel in Salzwasser knapp weich garen (zuerst die weissen Stücke ins Salzwasser geben, dann die Blätter). Abgiessen und den Krautstiel mit kaltem Wasser kurz abschrecken. Etwas ausdampfen lassen.

Frühlingszwiebeln, Chili und Estragon auf kleinem Feuer in etwas Olivenöl anbraten. Die Zwiebeln dürfen dabei leicht Farbe annehmen. Den knapp weich gegarten Krautstiel zu den Zwiebeln geben und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Nochmals kurz heiss machen und vor dem Servieren die gerösteten Pinienkerne darüber geben.