Rezept

Geschmorter Endiviensalat mit Chili

Ein Rezept von Geschmorter Endiviensalat mit Chili, am 22.05.2025

Zutaten

- **1** Endiviensalat (etwa 600 g)
- **2** Knoblauchzehen
- **2 EL** Olivenöl
- **4** Sardellenfilets in Öl
- **1 EL** Zitronensaft
- **1** rote Zwiebel
- **1** rote Chilischote
- 1/4 Bund Petersilie
- **1 EL** Kapern
- Salz und Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Den Salat waschen und in breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben teilen. Die Chilischote waschen und mit den Kernen in Ringe schneiden.

---

2. Zwiebel, Knoblauch und Chili im Öl andünsten. Den Salat kurz mitdünsten und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. zusammenfallen lassen. Zwischendurch umrühren. Die Petersilie waschen, die Blättchen fein hacken. Die Sardellen klein würfeln. Beides mit Kapern und Zitronensaft unter das Gemüse rühren, mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.