



hr1-DOLCE VITA

## Heiko Antoniewicz Sonnenblume vom Stengel bis zur Blüte

### ZUTATEN

#### für 4 Sonnenblumen

- 4 Bio-Sonnenblumen, komplett mit Stiel und Blütenboden, deren Kerne, noch nicht voll ausgebildet sind
- 50 g Butter zum Anbraten
- etwas Zitronensaft
- Salz nach Gusto

### ZUBEREITUNG

Blüten vorsichtig abzupfen und zur Seite legen. Sonnenblumen waschen und vom Stängel trennen.

Stängel wie Spargel mit einem Sparschäler schälen und in fingerlangen Stücke schneiden.

Die Sonnenblumenherzen ringsherum vom Grün und den sonnengelben Blütenblättern, dem „Heu“, befreien – analog zu einem Artischockenboden.

Eine große Pfanne mit Butter erhitzen. Darin die Sonnenblumenherzen etwa 5 Minuten lang andünsten, salzen und zwischendurch wenden. Dann die Stängel zugeben und mitdünsten.

Falls nötig, noch etwas Butter zugeben und mit Zitronensaft abschmecken. Einen Teil der gelben Blätter zugeben und kurz mitgaren.

Die Sonnenblumenböden auf Tellern anrichten und mit frischen Blüten garnieren.

Tipp: Wer auf den Geschmack gekommen ist, kann Sonnenblumen auch selbst ziehen.