

Pasta mit Cima di Rapa

Zutaten für 4 Personen:

600 g Stängelkohl (Cima di Rapa)
4 EL Olivenöl kalt gepresst
3 Knoblauchzehen fein gehackt
1 Chilischote fein gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL geröstete Pinienkerne
500 g Orecchiette-Nudeln
geriebener Pecorino



Zubereitung:

Den Stängelkohl waschen und in kleine Röschen oder Stücke schneiden, im Anschluss in reichlich Salzwasser 6-7 Minuten blanchieren.

Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Orecchiette-Nudeln gem. Packungsanleitung im kochenden Stängelkohlwasser bissfest garen und abschütten (1 Tasse Kochwasser beiseite stellen).

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

4-5 EL Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili bei mittlerer Hitze andünsten. Den Stängelkohl dazugeben und kurz mitdünsten, 2-3 EL vom Kochwasser unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Nudeln mit dem Pfanneninhalt und den Pinienkernen mischen.

In tiefen Tellern anrichten und mit etwas Pecorino bestreut servieren



Gut zu wissen:

Der Stängelkohl ist in Italien, Portugal und Galicien ein typisches Wintergemüse und erinnert etwas an wilden Broccoli.

Das Gemüse riecht nach Kohl, hat ein leicht bitteres Aroma und schmeckt sanfter, solange die Blütenknospen noch geschlossen sind. Der Geschmack ist jedoch deutlich intensiver als bei vielen anderen Kohllarten und wird teilweise als streng empfunden. Gehen die Blüten auf, erinnert der Geschmack noch stärker an Broccoli, der Geschmack wird schärfer und etwas bitterer.

Essbar sind die Blütenknospen, aber auch Blätter und Stiele. Er wird gegart verwendet. Die Sprossen aus Samen des Stängelkohls schmecken angenehm scharf. Sie werden unter Salate und Rohkost gemischt.

in Italien findet man die Cima di Rapa auch in Eintöpfen und im Risotto. In der Gegend um Apulien und Kampanien gibt es ein Gericht, welches authentischer und typischer nicht sein kann. Dort verwendet man, wie oft üblich in alten Rezepten, altes Brot und Sardellen und röstet diese gemeinsam mit dem Stängelkohl in der Pfanne an. Abgeleitet von diesem traditionellen Rezept finden Sie auf unserer Webseite das Rezept „Schinkennudeln mit Cima di Rapa“ – lassen Sie sich inspirieren.

Den Stängelkohl erhalten sie saisonal ab ca. Ende Oktober bei uns im Hofladen und an unserem Stand auf dem Pasinger Viktualienmarkt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Rezeptidee: Beáta

Foto: Daniel