

Schinkennudeln mit Cima di Rapa

Zutaten für 4 Personen:

600 g Stängelkohl (Cima di Rapa)
6 EL Olivenöl kalt gepresst
2-3 Knoblauchzehen fein gehackt
2 kleine rote Chilischoten fein gehackt
1 kleine Zucchini
Basilikum und Petersilie
Salz und Pfeffer aus der Mühle
6 Sardellenfilets
100 - 150 g Südtiroler Speck
500 g Casareccia-Nudeln oder Bandnudeln
3 EL Semmelbrösel oder Paniermehl
1 EL Butter



Zubereitung:

Den Stängelkohl waschen und putzen. Die grünen Blätter von den Stängeln abziehen und zerplücken, gelbe Blätter hierbei entfernen. Die grünen Stängel mit den Blüten in Stücke schneiden und getrennt bereithalten.

Knoblauch fein hacken, Chilis und Sardellen zerkleinern.

Die Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben vierteln.

Petersilie und Basilikum fein hacken.

Den Speck in Scheiben schneiden und anschließend würfeln.

Wasser aufkochen und salzen. Zuerst die Stängel mit Blüten ins kochende Wasser geben und kurz darauf die Blätter. Zwei Minuten blanchieren und sofort eiskalt abschrecken, damit der Cima di Rapa seine intensive grüne Farbe behält, 2- 3 Esslöffel des Kochwassers aufbewahren.

Das blanchierte Gemüse mit den 2-3 EL Kochwasser und einer Prise Salz mit dem Stab- oder Küchenmixer fein pürieren und auf die Seite stellen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Sardellen darin auflösen, die Hälfte des Knoblauchs und die Hälfte der gehackten Chilis hinzugeben. Alles bei mittlerer Hitze andünsten. Wenn die Sardellen vollständig aufgelöst sind, den pürierten Stängelkohl dazugeben und kurz mitdünsten. Diese „Pesto-Mischung“ auf die Seite stellen.

In derselben Pfanne erneut 2 EL Olivenöl erhitzen und die restlichen Sardellen darin auflösen. Ebenso den restlichen gehackten Knoblauch hinzu und die verbleibende gehackte Chilischote. Nachdem sich die Sardellen vollständig aufgelöst haben, 3 EL Semmelbrösel oder Paniermehl in der Pfanne verteilen und die Basilikum-/Petersilienmischung darüber streuen. Diese Semmelbrösel-/Kräutermischung nun ebenfalls auf die Seite stellen.

Die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen.

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchini bei milder Hitze anbraten, den gewürfelten Speck hinzu und nur ganz kurz auslassen. Nun die gekochten Nudeln in die Pfanne geben, den pürierten Stängelkohl hinzugeben und alles vermengen und erwärmen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den EL Butter hinzugeben, nochmals alles vermengen und die Nudeln auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Jede Portion mit der Semmelbrösel-/Kräutermischung bestreuen und genießen.



Gut zu wissen:

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

Der Kreuzblütler ist auch eng mit Senf und Rettich verwandt. Durch den hohen Senfölgelhalt hat Cima di Rapa Schärfe und einen intensiven Geschmack mit stärkerer Bitternote.

Der Stängelkohl lässt sich gut lagern. Im Ganzen gewaschen und in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, bleibt er im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu einer Woche knackig. Falls die Blätter etwas schlapp geworden sind, einfach ein Stück vom Strunk abschneiden und die Pflanze ins Wasser stellen bis sie wieder knackig ist.

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

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!

Weitere Informationen zu Cima di Rapa finden Sie in unserem Rezept „Pasta mit Cima di Rapa“.