

Gratinierter Cardy

Eine Gemüsespezialität aus dem Ofen – als Antipasti oder Beilage

Zutaten für 4 Personen:

600 – 800 g Cardy
1 unbehandelte kleinere Cedri-Zitrone
1 Peperoni (frisch oder getrocknet)
50 g frisch geriebener Pecorino
3 Eier
100 g Semmelbrösel
3 EL Kalamata-Oliven ohne Stein
3 kleine getrocknete Tomaten in Öl
1-2 TL Kapern in Salz
4 EL Olivenöl
½ Bund Petersilie
5 Zweige frischer Oregano
2 Zehen junger Knoblauch
Salz und schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Die Cardy waschen und von Blättern und Stacheln befreien, falls vorhanden. Die Cardy-Stangen in ca. 10 cm große Stücke schneiden und sofort in Zitronen- oder Essigwasser legen, da sich der Cardy ansonsten schwarz verfärbt.

Den Cardy ca. 10-15 Minuten in Salzwasser kochen– der Cardy sollte weich aber noch bissfest sein. Die Kochzeit ist abhängig von der Stärke der Stangen. Nach dem Kochen kalt abschrecken und abtropfen lassen. Danach die Fasern analog Stangensellerie oder Rhabarber abziehen.

Den Backofen auf 220 °C (Ober-und Unterhitze) vorheizen.

Die Cedri-Zitrone waschen abtrocknen und halbieren und von einer Hälfte die Zitronenschale mit dem Zestenreißer abziehen. Bei der Cedri-Zitrone kann auch das weiße Mesokarp problemlos mitverwendet werden, da es nicht so bitter schmeckt, wie bei der herkömmlichen Zitrone.

Von der zweiten Zitronenhälfte 3-4 dünne Scheiben mit Fruchtfleisch abhobeln oder abschneiden und die Scheiben mit Fruchtfleisch ganz klein würfeln.

Kräuter waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen. Von der Petersilie können Sie auch die Stiele mitverwenden. Den Knoblauch bei Bedarf schälen und Knoblauch, Zitronenwürfel und Kräuter mit dem Mixer/Häcksler klein hacken.

Oliven, falls erforderlich, entsteinen und in Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls in Streifen schneiden. Peperoni in Ringe schneiden und Kapern ggf. von Salz befreien. Pecorino fein reiben.

Die Semmelbrösel mit der Kräutermischung, den Oliven, Tomaten, Kapern, 3 Eiern, der Peperoni, Zitronenschale und dem Pecorino vermengen. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die gekochten und abgetropften Cardy-Stücke in eine Auflaufform legen und die o. g. Mischung über dem Cardy verteilen.

Alles im Ofen für ca. 10 – 15 Minuten überbacken, bis das Gemüse schön gebräunt ist.

Wir wünschen gutes Gelingen und einen guten Appetit!





Gut zu wissen:

Die Kardone, auch Cardy, genannt ist eine alte und besonders schmackhafte Gemüseart. Sie ist eine Distelpflanze und eng mit den Artischocken verwandt und wird vorwiegend im Mittelmeerraum angebaut.

Die Verwandtschaft zur Artischocke erkennt man an seinem feinen, nussigen Artischocken-Aroma. Im Gegensatz zur Artischocke werden beim Cardy aber nicht die ungeöffneten Blütenstände geerntet, sondern seine Blattstiele. Die Blattstiele des Cardy werden vor oder nach der Ernte häufig gebleicht, damit das Gemüse nicht zu bitter wird. Einige Sorten haben auch Stacheln, diesen sagt man nach, noch aromareicher zu sein.

Der Cardy ist reich an Kalium, Magnesium und Kalzium, liefert jede Menge Folsäure und wertvolle, gesunde Bitterstoffe.

Der im Cardy enthaltene Bitterstoff Cynarin, wird gerne auch als Extrakt in Artischockenpillen verwendet. Bitterstoffe haben zahlreiche positive Effekte auf unsere Darmflora. Das Cynarin regt die Verdauung durch die Aktivierung von Galle und Leber an. Dies macht fettige Speisen viel besser verträglich und auch Magen-Darmbeschwerden werden durch Bitterstoffe gelindert und der Cholesterinspiegel soll positiv beeinflusst werden. Nebenbei bewirken Bitterstoffe, dass wir weniger Heißhunger auf Süßigkeiten haben und schneller satt werden, somit ist der Cardy auch perfekt für eine Diät geeignet.

Zudem liefert der Cardy wertvolle Flavonoide, also sekundäre Pflanzenstoffe, die Körperzellen schützen. Darüber hinaus enthält das Gemüse einen hohen Anteil vom Ballaststoff Inulin, der für eine gesunde Darmflora und eine optimale Aufnahme von Magnesium und Kalzium sorgt.

Die Blattstiele des Cardy kann man übrigens auch sehr gut zu einem Fond auskochen. Perfekte Grundlage für z. B. ein Risotto.

Rezeptidee und Fotos: Daniel (ganzheitlicher Ernährungsberater)