

Der Gipfel der Rübe

Stängelkohl klingt nicht halb so attraktiv wie Cima di rapa. Aber hier gehts bekanntlich ums Essen, nicht um die Linguistik. Das sattgrüne Ding sieht aus wie eine Mischung aus Broccoli und Stangensellerie. Und ist grandios gesund.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP

Nun hat es auch diese bitter-aromatische Italienerin geschafft, in unseren Breitengraden zum Trendgemüse und Superfood zu avancieren. Die Globalisierung macht vor keinem Kohl halt. Cima di rapa, wortwörtlich «Gipfel der Rübe», klingt in italiano nicht nur sinnlicher, sondern ist auch botanisch sehr viel präziser als Stängelkohl. Tatsächlich handelt es sich hier um eine Varietät der Rübe – und nicht des Kohls. Und weil im Deutschen schliesslich immer der hintere Teil des zusammengesetzten Wortes sagt, worum es sich handelt, geht es hier also um Kohl. Was falsch ist. Es geht um Rübe. Man darf allerdings kulinarisch Milde walten lassen, weil das herb-bittere Aroma verwirrenderweise sehr viel mehr an Kohl als an Rübe erinnert.

Die Italienerinnen sind enorm Kohl-affin, was wir immer gerne ver-

gessen, weil wir Sauerkraut und Federkohl mit deutscher Küche assoziieren. Aber Cavolo nero, äusserst beliebt in der Toscana, Romanesco, Blumenkohl und Broccoli sind in Italiens Küchen kein Beigemüse, sondern oft Hauptdarsteller.

Aus Apulien stammt wohl das beliebteste Pasta-Rezept mit Cima di rapa, das es mittlerweile auch nördlich des Alpenhauptkamms auf die Speisekarten in gängigen Trendlokalen geschafft hat: Orecchiette mit Cima di rapa. Sie gelten geradezu als kulinarisches Symbol von Bari, der Hauptstadt Apuliens. Das Gemüse waschen, zerkleinern und blanchieren. Ein paar Sardellenfilets im Olivenöl schmelzen, etwas Knoblauch und Peperoncino dazu anschwitzen, anschliessend das blanchierte Gemüse hineingeben und leicht anschmoren lassen (verdura stufata, sagen die Italienerinnen, also wortwörtlich «angeödetes Gemüse»). Die Orecchiette (Öhrchen),

die man von Hand selber machen kann oder einfach beim Italiener um die Ecke gekauft hat, sind bereits al dente gekocht. Und kommen nun zum Gemüse. Im Prinzip fertig. Man kann jetzt noch geröstete Pinienkerne darüberstreuen (Puristen schütteln zu Recht den Kopf) oder Parmesan oder Pecorino darüber raffeln, nun ja ...

Das Rüsten der Cima di rapa ist einfach: die dicken Enden der Stiele wegschneiden. Eventuell die Stiele mit dem Sparschneider etwas anschälen. Zerkleinern. Essbar ist alles vom Stiel über das Grün bis zu den Knospen. Und Saison hat das Trendgemüse fast das ganze Jahr über, nur im Hochsommer wird es nicht geerntet.

Achten Sie beim Einkaufen darauf, dass die Blüten im Herzen der Blätter, die an Broccoliröschen erinnern, noch intakt und frisch sind. Wenn sie leicht geöffnet sind, wird der Geschmack kohlig und schärfer. Diese zartbittere

Schärfe ist den Senfölen zu verdanken, die Cima di rapa zu einem wahren Superfood machen.

Seit einigen Jahren spielen Gemüse aus der Gruppe der Kreuzblütler, wie z.B. Broccoli, Kresse, Rucola, Senf oder Rettich, aufgrund ihres hohen Gehalts an Senfölen eine immer wichtigere Rolle in der Krebsforschung. Der Gestängelte ist reich an Mineralstoffen, Karotin und Vitamin C. Er enthält Polyphenole, die das Risiko von Herz- und Kreislaufbeschwerden senken sollen. Das im Stängelkohl enthaltene Sulforaphan kurbelt die Fettverbrennung an. Mit nur 32 kcal pro 100 Gramm ist er ein Leichtgewicht. Kommt nur darauf an, was man mit ihm so anstellt ... *

● «Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter migusto.ch, das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.- bezogen werden.

Migusto



Rezept

Zanderfilet in Haselnussbutter auf Cime di rapa

Für 4 Personen

500 g Cime di rapa
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
4 EL Haselnussöl
40 g Butter
½ Zitrone
4 Zanderfilets à ca. 150 g
Salz
Pfeffer

Von den Cime di rapa grobe Blätter entfernen. Strunk in 2 mm dicke Scheiben, Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte hacken. Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Öls und der Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Cime di rapa dazugeben. Ca. 5 Minuten knackig braten. Aus der Pfanne heben und warm stellen. Zitrone auspressen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl mit restlicher Butter in derselben Pfanne erhitzen. Zander bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten beidseitig braten. Fisch auf Cime di rapa anrichten. Zitronensaft zur Haselnussbutter in die Pfanne giessen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Haselnussbutter über den Zander träufeln. Dazu passt Wildreis.

Zubereitung ca. 30 Min.
Pro Person ca. 33 g Eiweiss, 19 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 340 kcal/1450 kJ

© Migusto/Claudia Linsi

