

# Cima di Rapa (Stängelkohl)

Cima di Rapa gilt in Italien als typisches Wintergemüse. Er ist eng mit dem Broccoli verwandt. Essbar sind vor allem die Blütenknospen, aber auch Blätter und Stiele. Er wird gegart verwendet. Dazu wird Stängelkohl in Röschen und Stiele geteilt und gewaschen. In Apulien wird Cima di Rapa in Stückchen geschnitten und mit Orecchiette zubereitet. Weitere Zutaten sind gehackte Sardellenfilets, zerdrückter Knoblauch, Salz und Olivenöl. In Norditalien dagegen blanchiert man den Stängelkohl, mischt ihn mit Essig und Öl und gibt ihn als Beilage zu „Bollito misto“. In der internationalen Küche wird das Gemüse auch blanchiert mit Sahne verfeinert, mit geriebenem Käse und Semmelbröseln gemischt und als Gratin gebacken.

## Nudeln mit Cima di Rapa

### ZUTATEN

- 500g Cima di Rapa (Stängelkohl) ca. 400 g
- 1 Zehen Knoblauch
- 1 kl. Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Thymian gerebelt
- 1 EL Olivenöl
- grobes Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- 0,2l Gemüsebrühe
- 1Tl Zitronensaft & Zitronenabrieb
- Salz & Pfeffer
- 300 g Orecchiette, Penne oder andere Nudeln
- 50g Parmesan oder Pecorino
- 

### ZUBEREITUNG

- Cima di rapa, grosse zähe Blätter und Strunk wegschneiden. Restliche Blätter in breite Streifenschnitten, dicke Stängel längs halbieren und in Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauchzehe im Öl glasig dünsten, Stängel dazu geben und ca. 5. Min. mitdünsten.
- Gemüsebouillon dazu geben, und das alles knapp weich köcheln
- Blätter beugeben, ca. 3 Min. weiterköcheln.
- Von der Zitrone abgeriebene Schale und Saft beugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Teigwaren in Salzwasser al dente kochen, abtropfen, mit dem Cima di rapa mischen,
- Anrichten und geriebenen Käse darauf verteilen.

# Cima di Rapa (Stengelkohl)

## Cima di Rapa mit Vinaigrette

### ZUTATEN

- 500 g Cima di Rapa
  - 1 EL Weißweinessig oder weißen Balsamic
  - ½ TL. Dijonsenf
  - 3 EL Olivenöl
  - 1 Schalotte sehr fein gewürfelt
  - Salz & Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Cima di Rapa waschen und putzen, dabei holzige Teile entfernen.
- Stängel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, große Röschen evtl. teilen und große Blätter in breite Streifen schneiden.
- Die Stängel in reichlich Salzwasser 2 Minuten kochen. Dann die Röschen zugeben und weitere 3 Minuten kochen. Zum Schluss die Blätter zugeben und nochmals 1 Minute ziehen lassen.
- Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einem Sieb gut abtropfen lassen.
  
- Weißweinessig, Dijonsenf, Salz, Pfeffer und Olivenöl mit der Schalotte zu einer Vinaigrette verrühren.
- Das noch warme Gemüse darin anmachen.
- Lauwarm oder kalt mit etwas Weißbrot servieren