

Catalogna

Bei der Verarbeitung von Catalogna kann man sich gut an Chicoreé oder Endivie orientieren. Das Gemüse ist leicht bitter; es kann roh oder gekocht gegessen werden. Da das Empfinden von Bitterstoffen sehr unterschiedlich ist: Wenn gewünscht, lassen sich die Bitterstoffe durch Einlegen in kaltem Wasser oder überbrühen/kochen (Wasser anschliessend wegschütten) und durch Zubereitungsarten mit Kartoffeln oder süssen Zutaten – wie Rosinen, Datteln, Orangen, Apfel... – mildern.

Ganz klassisch italienisch wird Catalogna mit Knoblauch und gehackter Peterli in Olivenöl angezogen, Salz Pfeffer und Peperoncini (ev. Rosinen) dazu, mit Deckel in der Pfanne weich dünsten und mit oder ohne Tomatensosse mit Pasta servieren. Nur zusammen mit einer Kugel Burrata oder Mozzarella oder auch einem pochierten Ei ist das Gemüse ein feiner Lunch.

Ist der Catalogna auf der bitteren Seite, kocht man ihn zuerst weich, wringt ihn gut aus und verarbeitet ihn anschliessend wie beschrieben weiter. Dann heisst es Ripassata und wird z.B. mit dünn geschnittenem Brathuhnresten auch gerne in ein Sandwich gesteckt.

Ausgezeichnet ist das klassische Catalogna-Gemüse auch zu einem warmen Kichererbsenpüree: Dazu die gekochten Kichererbsen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft, einem mit Chnobli und Peterli angezogenem, gehackten Peperoncino pürieren, mit gehackter Minze bestreuen.

Als Salat, roh genossen, schneidet man den Catalogna in feine Streifen – je bitterer der Salat, desto feiner die Streifen – und richtet ihn mit Bananen, Orangen und Linsen an. Die Linsen (eventuell am Vortag zubereiten) mit Lorbeer, Thymian und einer Scheibe Ingwer kochen, mit Selleriesalz, Pfeffer, Chiliflocken und Zitronensaft würzen. Die erkalteten Linsen, die Früchte (Äpfel, Birnen, Pfirsich, etc. sind auch möglich) und den Catalogna mit einem (Joghurt-)Orangen-Dressing servieren.

Ebenfalls sehr fein ist der feingeschnittene Catalogna in einem Kartoffelsalat mit Kapern.

