

Cime di rapa

Bei Cime di rapa – Rübensprossen - auch Stängelkohl genannt, kann man die ganze Pflanze essen, nur dickere Stängel sind gegen unten vielleicht holzig. Der Geschmack ist ähnlich wie Brokkoli, eventuell leicht bitter. Die Gerichte aus dem Brokkolistängel-Blatt funktionieren auch mit Cime di rapa.

Als Beilagengemüse oder zu Pasta das Gemüse im Dampfkorbchen kochen, dann in Olivenöl in der Pfanne mit Rosmarinsalz, Brokkoligewürzsalz (aus dem Brokkoli-Blatt), Kümmel und Fenchel und Bizzeli Chiliflocken rösten; geschnittene grüne Oliven unterheben, Spritzer Zitronensaft dazu, am Teller Pfeffer drüber mahlen und nochmal Olivenöl drüber.

In lauwarmen Salat aus gekochtem Cime passen gut ein Apfel, eine Birne oder Orange. Baumnüsse oder Haselnüsse drüberstreuen. Senfdressing mit gehackter Schalotte macht sich hier ausgezeichnet.