



Pasta mit Cima di rapa

Eine einfache Pasta aus dem Süden Italiens. Der leicht bittere Cima di rapa (Stengelkohl) hat etwas vom Broccoli, besitzt aber nur kleine Röschen und viel Stengel und Blattwerk. Für die Pasta werden vor allem die dünneren Stengelteile, die kleineren Blätter und natürlich die Röschen verwendet. Aus den gröberen Pflanzenteilen lässt sich eine gute Suppe kochen oder ein Pesto zubereiten.

Die Stengel werden mit Knoblauch und Zwiebel angedünstet und mit Bouillon geschmort. Zum Schluss kommen die Blätter, die Röschen und etwas Zitronensaft hinzu. Der Cima di rapa wird in der Pfanne mit der Pasta vermischt. Gut passend sind eher grobe Pastasorten wie Cavatelli, Fusilli, Conchiglie oder Penne. Der Anteil an Cima di rapa sollte im Verhältnis zur Pasta sehr grosszügig bemessen sein.

Zutaten (pro Portion)

60g	Cavatelli
120g	Cima di rapa (gerüstet)
1	Knoblauchzehe
1/2	kleine Zwiebel
1/2dl	Gemüsebouillon
1Tl	Zitronenzesten von ca. 1/4 Zitrone
1El	Zitronensaft
	Pfeffer, Salz
	Olivenöl
	Parmesan

Zubereitung

Cima di rapa rüsten: Die zähen, dicken und zusammengewachsene Stengelteile auf der Strunkseite wegschneiden. Blütenröschen herausbrechen, die grossen Röschen halbieren. Blätter abzupfen und in ca 2-3cm breite Streifen schneiden. Stengel zu ca.

5cm langen Stücken schneiden. Zwiebel fein hacken, Knoblauch klein würfeln.

Stengelteile mit Knoblauch und Zwiebel ca. 5 Minuten in Olivenöl sanft dünsten. Gemüsebouillon dazugießen, Zitronenzesten und Zitronensaft zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen. Blätter und Röschen zugeben und weiterschmoren bis Röschen weich und die Blätter zusammengefallen sind (ca. 6-8 Minuten).

Cavatelli in Salzwasser gar kochen. Abschütten und zum Cima di rapa geben. Gut vermischen und 2-3 Minuten weiterschmoren. Auf einem Teller anrichten und mit grob geriebenem Parmesan bestreuen.





