

Stängelkohl

Klasse: Dicotyledonae

Familie: Cruciferae

Art: Brassicaceae



Orecchiette und Stängelkohl



Den Stängelkohl(1) waschen (dabei die großen und verschlissenen Blätter, die härtesten Stängelenden beseitigen, um genau die weichen Stellen zu behalten), in zwei Teile schneiden und mit kaltem Wasser gut abwaschen (2). Den Chili in Scheiben schneiden. (3).



In einem Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, und sobald das Wasser kocht, den Stängelkohl in den Topf geben (4-5); sobald der Kohl weich ist, abschöpfen und das Wasser auf dem Herd lassen, da es noch für die Orecchiette benutzt werden kann. In einer Pfanne etwas Knoblauch, Sardellenfilets und den geschnittenen Chili anbraten (6).



Wenn der Knoblauch braun geworden ist und die Sardellenfilets matschig (nicht zu lange frittieren, da sie sonst bitter werden) mit dem gut abgetropften Stängelkohl vermengen und einige Minuten ziehen lassen. (7). Dann die Orecchiette in dem Wasser des Stängelkohls kochen (9).



Die Orecchiette abgießen, wenn sie al dente sind, und sie zu der Sauce in die Pfanne geben(10), einige Sekunden ziehen lassen und sollte es zu trocken sein etwas Wasser aus dem Topf hinzugeben, dann sofort servieren (12).

Ein Tipp... eine leckere Variante ist, alte Brotkrumen zu zerbröckeln und in den Ofen zu geben, dann der Sauce hinzuzufügen, kurz vor dem Hinzufügen des Stängelkohls.

Stängelkohl geschmort

Den Kohl säubern und gut waschen. Dann mit einer geschnittenen Zwiebel in eine Pfanne geben, Chili, ca. 3 Esslöffel Olivenöl, je nach Geschmack Salz und Lorbeer hinzufügen.

Wenn nötig während des Kochvorganges ein halbes Glas Wasser hinzuzufügen.

Man merkt, dass der Stängelkohl fertig ist, wenn das Volumen sehr viel weniger geworden ist und wenn der Fuß des Stängelkohls weich ist.



Guten Appetit!!!