



Gefüllte Calamares mit Cima di Rapa

In meiner Lieblingskochsendung haben die zwei Köche Mauro und Mattia Improta (Vater und Sohn), welche aus Neapel sind, dieses leckere Rezept vorgestellt. Bestimmt hat es mir so gut zugesagt, weil meine Wurzeln ebenfalls aus dieser Region sind.

Ich wusste zwar, dass ich mit dem Kochen der Cima di Rapa etwas hoch pokere. Denn meine Familie mag dieses etwas bitterliche Gemüse nicht so. Muss zugeben, als Kind sprang ich auch nicht weit dafür. Inzwischen mag ich es sehr gerne.

Ich kann die in Olivenöl geschwenkte Cima di Rapa zu einem feinen Stück Brot, welches bei uns zu Hause nie fehlt, geniessen. ... wenn ich dazu auch noch die Augen schliesse, fühle ich nach Süditalien versetzt.

Ich sehe mich an einem italienischen Markt. Das ganze Stimmengewirr und der Duft. So schön. Kennt ihr dieses Gefühl auch. Die Augen einfach zu verschliessen und sich an einem anderen Orte zu beamen?

Bestimmt wird es nicht das letzte Rezept sein, welches ich von den zwei super sympathischen Köchen nachkochen werde.

Zubereitungs- und Kochzeit ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

4 grössere Calamares (zwischen 700 g – 1000 g)

800 g Cima di Rapa

1 Knoblauchzehe

1 Peperoncino

100 g Scamorza bianca oder Gouda-Käse

50 g geriebener Parmesankäse

4 – 5 Thymianzweige

Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

Beim Kauf der ganzen Calamares achtet darauf, dass es die etwas grösseren Calamares sind. Sie lassen sich besser befüllen.

Wir fangen mit der Zubereitung der Cima di Rapa an. Cima di Rapa ist ein etwas leicht bitterliches Gemüse, welches ein grosser Eisenlieferant ist. Das Gemüse wird gekocht gegessen.

Cima di Rapa unter fliessendem Wasser waschen. Hat es gelbliche Blätter, diese entfernen. Stängel schälen. Sprich die äussere Schicht wegziehen (wie Fäden – ähnlich wie bei den Bohnen). Grosse Blätter etwas zerkleinern.

Salzwasser zum Kochen bringen und das Gemüse darin einige Minuten kochen lassen. Aus dem Wasser nehmen und sehr gut abtropfen lassen. Das Gemüse fällt durch das Kochen stark zusammen, daher erschreckt nicht von der anfänglichen Menge.

Nachdem die Cima di Rapa gut abgetropft ist, dieses etwas Zerkleinern. Etwas Olivenöl in eine weite Pfanne geben. Eine geschälte Knoblauchzehe ins Öl geben. Ebenfalls etwas vom Peperoncino, je nachdem wie scharf man das Gericht mag. Sobald das Öl erhitzt ist, Cima di Rapa dazu geben und einige Minuten im Olivenöl schwenken.

3/4 der gekochten Cima di Rapa in eine Schüssel geben. Das restliche Gemüse auf einem Teller verteilen und warm stellen.

Zu dem Cima di Rapa, welcher in der Schüssel ist, fügen wir den geriebenen Parmesan und Scamorza-Käse in kleine Würfel dazu. Leicht salzen. Alles gut Vermengen.



Nun säubern wir die Calamares. Wenn ihr dem Link folgt, findet ihr die Anleitung, wie man diese am besten säubert und küchenfertig zubereitet. Die Tentakel legen wir bei Seite. Diese werden wir zusammen mit den gefüllten Calamares anbraten.

Die Masse in die vorbereiteten Calamares füllen und die Öffnung sehr gut zusammendrücken.

Die Thymianzweige in eine beschichtete Bratpfanne ohne Fett geben. Ebenfalls die gefüllten Calamares.

Diese nun in der Bratpfanne einige Minuten – je nach Grösse ca. 7 Minuten – darin auf allen Seiten anbraten. Danach die Calamares je nach Grösse halbieren oder dritteln und auf den Teller mit dem Cima di Rapa legen. Sofort servieren.

