



Orecchiette mit Cima di Rapa

Orecchiette mit Cima di Rapa ist ein Klassiker aus Apulien. Super einfach, super schmackhaft.

Cima di Rapa wird im deutschsprachigen als Stängelkohl bezeichnet. Dieses Gemüse hat im Spätherbst Saison. Cima di Rapa ist eine Kohlart und reich an Mineralstoffen, Karotin und Vitamin C.

Ich mag das Gemüse zu Teigwaren, heute mit Orecchiette serviert, oder auch gekocht und auf einem Stück Brot genossen. Ein wahrer Gaumenschmaus.

Cima di Rapa schmeckt leicht bitterlich, aber genau dieser Geschmack mag ich sehr. Zumindest heute. Als Kind etwas weniger.

Meine Cima di Rapa habe ich im italienischen Geschäft gekauft. Wobei es inzwischen sehr oft auch im Einkaufszentrum zu finden ist.

Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit der Orecchiette ca. 1 h
Zubereitung der Sauce ca. 25 Minuten
400 g Semola rimacinata
180 ml Wasser

400 g Cima di Rapa
1 Knoblauchzehe
2 Sardellenfilet
Etwas Peperoncino nach Belieben
Salz und Pfeffer nach Bedarf
Olivenöl

Zubereitung

Als erstes werden die [Orecchiette](#) zubereitet. Dazu findet ihr bereits ein Rezept mit Formanleitung auf meiner Seite. Natürlich können die Orecchiette auch gekauft werden.

Zubereitung für die Sauce

Cima di Rapa entstielen. Die etwas dickeren Stiele können «geschält» werden. Grössere Blätter etwas zerkleinern. Unter fliessendem Wasser waschen.

Eine Pfanne mit Salzwasser zum Kochen bringen. Darin werden zuerst die Cima di Rapa gekocht. Das gleiche Wasser kann danach auch zum Kochen der Orecchiette verwendet werden.

Die gekochten Cima di Rapa gut abtropfen und beiseitestellen.

In einer weiten Pfanne werden 3 – 4 Esslöffel Olivenöl erhitzt. Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. In das warme Olivenöl geben. Ebenfalls die Sardellenfilets. Diese werden sich auflösen.

Zum Schluss das gekochte Gemüse und etwas Peperoncino dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Seid mit dem Salz etwas sparsam, denn die Sardellenfilet geben bereits einiges an Salz ab.

In der Zwischenzeit das Salzwasser erneut zum Kochen bringen. Die geformten Orecchiette ins kochende Wasser geben und während ca. 5 Minuten darin kochen. Abtropfen und zum Gemüse geben. Eine Kelle Kochwasser zum Gericht geben und gut Vermengen.

Heiss servieren. Buon appetito

