

Catalogna



Die Römer kennen sie schon lange

„Catalogna? Nie gehört...“, denkt ihr. Und damit seid ihr sicher nicht allein. Was sich diese Woche erstmals im SoLaVie-Erntekorb befindet, kennen aber die Italiener schon lange. Besonders in der Region um Rom ist dieses Gemüse seit langer Zeit fixer Bestandteil der regionalen Küche.

Von den Römern auch Puntarelle genannt, ist sie eine südländische Variante des Chicorée, die bisher nördlich der Alpen erst wenig kultiviert wird. Die Hauptanbauländer sind Italien, Frankreich und Spanien. In Deutschland ist die Sorte auch unter Vulkanspargel bekannt.

Die bittere Note macht den Unterschied

Als Chicorée-Verwandte zeichnet sich die Catalogna durch einen hohen Bitterstoffgehalt aus. Am meisten Bitternoten enthalten die großen, dunkelgrünen Blätter. Diese wirken vor allem auf die Verdauung. Beachtlich sind aber auch die Gehalte an Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett, verschiedenen Mineralstoffen und Vitaminen.

Die zarten inneren Blätter geben roh einen sehr guten Salat. Wegen ihres leicht bitteren Geschmacks gibt man sie auch gern in Mischsalate. Häufiger aber wird die ganze Pflanze kurz angekocht, danach in Streifen geschnitten und in heißem Öl mit etwas Knoblauch und anderen Gewürzen gedämpft.

Rezept: Spaghetti Catalogna

Zutaten für 4 Portionen:

350 g Vollkornspaghetti, ein Bund Vulkanspargel, 1 rote Zwiebel, 3 EL Pinienkerne, 1 EL schwarzer Sesam (weißer geht natürlich auch), 5 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 1 Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, Meersalz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Der Vulkanspargel wird gewaschen und zerteilt, die kleinen knackigen Blütenstände im inneren brecht ihr vorsichtig vom Strunk. Wer mit „bitter“ überhaupt nichts anfangen kann, kann die einzelnen Teile kurz in Eiswasser legen. Die großen Blätter schneidet ihr quer in mundgerechte Stücke, die Triebe können halbiert oder geviertelt werden.

Nun hackt ihr die Knoblauchzehen und die Chilischote klein und schneidet die getrockneten Tomaten in Streifen. Die Zwiebel wird halbiert und dann in etwa 2-3mm breite Streifen geschnitten.

Die Nudeln kommen nun in kochendes Salzwasser (ca. 8 Minuten – siehe Packungsanweisung), gleichzeitig legen wir mit der Sauce und den gerösteten Nüssen los.

In einer kleinen Pfanne röstet ihr trocken (!) vorsichtig die Sesamsamen und die Pinienkerne.

Immer mal wieder schwenken, damit sie nicht anbrennen. Wenn die Pinienkerne braun werden, nehmt ihr die Pfanne vom Herd.

Gleichzeitig gebt ihr in eine heiße große Pfanne 3 EL Olivenöl und schwenkt darin den klein gehackten Knoblauch und die Zwiebel. Nach etwa 1 Minute wird die Zwiebel glasig und bekommt einen leicht karamellisierten Geschmack.

Jetzt kommen die Vulkanspargel-Stücke mit dazu und werden für einige Minuten scharf angebraten.

Stellt nun den Herd auf eine mittlere Stufe und würzt mit der frischen Chilischote, Salz & Pfeffer.

Die Nudeln sollten jetzt beinahe gar sein, also nehmt ihr mit einer Schöpfkelle etwa 80-100ml von dem stärkehaltigen Nudelwasser und gebt es zum Gemüse (lieber erst etwas weniger nehmen – nachgegossen werden kann immer noch). Für die letzten paar Minuten wird unser Vulkanspargel etwas durchgeköchelt.

Nun werden die Nudeln abgossen – ihr könnt hier noch ein paar EL für das Gemüse aufbewahren, wenn es euch zu trocken erscheint – und kommen sofort zur Pasta. Grob vermengen, das restliche Olivenöl dazu geben und ab damit auf den Tisch!

Tipp:

Wer mag kann eine Handvoll Salbei fein hacken und direkt beim Anbraten von Knoblauch und Zwiebel mit in die Pfanne geben.