



Xenia kocht zusammen mit Solawi Dollinger

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de
Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Dienstag | 10:00 Uhr – 13:00 Uhr
 buero@solawi-dollinger.de
 09173 78897

Schwarzkohl Pasta

Schwarzkohl, im italienischen Cavolo Nero ist bei uns oft auch als Palmkohl im Verkauf. Die Pflanze wächst ständig weiter und man bricht immer nur die untersten Blätter ab. So entsteht ein immer länger werdender Stamm mit einem Blattkranz oben. Das erinnert an einen Palme. Der Kohl ist sehr dunkelgrün und wird beim Kochen oder Braten noch dunkler. Daher das „schwarz“ im Namen. Seine langen Blätter haben eine knubbelige Blattstruktur, die an Wirsing erinnert.

In Italien wird er gerne angebaut und verzehrt, bei uns war er (oder ist er noch) eher unbekannt. Im Zuge der Renaissance der alten Gemüsesorten findet man jetzt aber auch Cavolo Nero immer mehr in Bioläden, in der Bio Kiste oder auch im Hofladen. Er ist sehr schmackhaft und lässt sich wie der Kohl zubereiten. Von gekocht bis geraten, über Chips aus dem Dörrautomat bis Pesto.

Ich habe ihn über die italienische Küche kennengelernt und mag ihn daher gerne mit Pasta. Einfach in Öl angebraten. Im Sommer mit frischen Tomaten, im Winter mit getrocknete oder aus der Dose. Etwas Knoblauch. Perfekt!

Zutaten

350g Pasta
300g Schwarzkohl
150g getrocknete Tomaten
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
Thymian, Oregano (getrocknet oder frisch)
Salz, Pfeffer



1. Die Zwiebel putzen und in Würfel schneiden. In Rapsöl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten. Lass dir dafür Zeit – so entsteht dein Grundgeschmack.
2. Wenn die Zwiebel gut 1/3 ihres Volumens verloren hat und schön goldbraun ist, fein gehackten Knoblauch dazu geben und nur kurz anschwelen. Wenn Knoblauch zu lange röstet, wird er bitter.
3. Die dickeren Teile des Stiels entfernen. Man kann sie ganz klein hacken und mit in die Pfanne geben. Die restlichen Blätter grob hacken und dann alles zu Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne. Thymian und Oregano dazu. Getrocknete Kräuter je ½ TL, frische Kräuter 1 TL gehackt. Anrösten und dann Deckel drauf und im eigenen Saft bei mittlerer Hitze gar dünsten. Das dauert ca. 25 min.
4. Pasta kochen. Kurz vor Ende der Garzeit mit einem großen Kaffeebecher Kochwasser abschöpfen. Das Kochwasser enthält ausgetretene Stärke aus der Pasta und gibt der Soße in Verbindung mit dem Öl in der Pfanne Glanz und Bindung.
5. Getrocknete Tomaten (oder frische) grob hacken und in die Pfanne zu dem Kohl geben. Das Pastawasser aufgießen und nochmal bei geschlossenem Deckel durchziehen lassen.
6. Die gekochte, abgossene Pasta dazu und durchmischen. Vorsichtig würzen – die getrockneten Tomaten und das Pastawasser enthalten ja bereits Salt, also erst probieren, bevor man salzt. Ggf. etwas Pfeffer. Fertig.