

Gobbi in Parmigiana

Kategorie: Beilage/Gemüse

Rezept Nr.: 452

Portionen: 4

Zutaten	Mengen	Bemerkungen
Karden	1 kg	Karden
Olivenöl		
Salz, Pfeffer	0	
Mehl	200 Gramm	
Eier	6 Stück	
Knoblauchzehen	2 Stück	
Tomaten	700 Gramm	
Kräuter	0	nach Geschmack
Parmesan	60 Gramm	gerieben
Zucker	1 Prise	

Zubereitung

1. Karde-Stängel von Blattresten befreien, säubern, die Fäden abziehen. In etwa 8 cm lange Stücke schneiden, sofort in Zitronenwasser tauchen, damit sie sich nicht verfärben.

2. In einem Topf 1,5 l Wasser mit etwas Olivenöl, Mehl, Salz und Pfeffer zum Kochen bringen, die Karden-Stücke dazugeben, weich kochen (ca. 20 - 30 Minuten - s.u. "Hinweis"). Kochwasser abgießen und die Karden abtropfen lassen.

3. Mehl in einen tiefen Teller geben. Eier in einem zweiten tiefen Teller schlagen, etwas salzen. Karde-Stücke zuerst in Mehl, dann in Ei wenden und in Öl goldbraun braten.

4. Für die Tomatensauce die Tomaten abziehen und entkernen., in grobe Stücke schneiden. In einer Kasserolle 2 Knoblauchzehen in 4 EL Olivenöl rösten, aufpassen daß sie nicht zu braun werden, Tomaten und Kräuter zugeben. Je nach Geschmack nur ein Kraut (Oregano, Thymian, Rosmarin oder Basilikum) zugeben oder mehrere. 5 Minuten köcheln lassen, die Tomaten dabei etwas zerdrücken. Zucker zugeben, Sauce weitere 5 Minuten köcheln. Am Schluss einen EL Parmesan daruntermischen. Die Sauce sollte nicht zu flüssig sein.

5. Eine Gratinierform mit Butter einfetten, darin erst die Karden einschichten, dann die Tomatensauce darüber geben und mit dem Parmesan bestreuen. 15 Minuten bei 180 Grad backen.

Anrichten: In Umbrien werden dazu geröstete Brotscheiben gereicht, mit etwas Knoblauch abgerieben und mit gutem Olivenöl beträufelt. Karden alla Parmigiana eignen sich aber auch sehr gut als Beilage zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch.

Weinempfehlung: Ein Wein auf Sangiovese-Basis z.B. einen Torgiano rosso. Es paßt aber auch ein fruchtiger roter Côtes du Rhône.

Hinweis: Wenn Sie das erste Mal Karden zubereiten, dann sollten Sie ein Stück probeweise abziehen und kochen, um zu sehen, ob Ihr Abziehen und die Kochzeit genügt. Die Karden sollten fest sein, aber nicht zäh.



Notizen
