

Salat mit Cima di Rape

Kategorie: Salat

Rezept Nr.: 497

Portionen: 4

Zutaten	Mengen		Bemerkungen
Cima di Rape	350	Gramm	möglichst jung
Tomaten	12	Stück	Dattel- oder Cocktailtomaten
Oliveöl	0		
Essig	0		z.B. Himbeeressig; Balsamico

Zubereitung

1. Cima di Rape putzen (trockene Enden abschneiden; schlechte Teile entfernen), waschen und trocknen. Für den Salat benötigt man nur die Blätter, die Stängel für eine andere Zubereitung (mit Penne oder als Gemüsebeilage) reservieren. Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln.

2. Eine Vinaigrette machen mit Oliveöl und Essig, Salz und Pfeffer. Dabei darf der Essig durchaus ein leichte Süße mitbringen. Die Blätter der Cima di Rape sind, wenn sie jung sind, leicht bitter. Je älter die Pflanze, desto bitterer und schärfer werden die Blätter. Das Alter der Pflanze erkennt man daran, ob sie bereits Blüten- bzw. Fruchtansätze besitzt und die Stängel dicker sind..

3. Die Bitternote kann man auch dadurch auffangen, daß man z.B. eine Mango-Vinaigrette macht (reife Mango pürieren oder klein hacken, evtl. etwas Koriander klein gehackt untermischen); Himbeeren leicht gezuckert und in etwas Himbeeressig mariniert oder Granatapfelkerne dazu gibt.



Notizen
