

Stängelkohl



330g 5,39 €
16,33 € / 1 kg

Er gilt in Italien, Portugal und Galicien als typisches Wintergemüse. Das Gemüse riecht nach Kohl, hat ein leicht bitteres Aroma und schmeckt sanfter, solange die Blütenknospen noch geschlossen sind. Der Geschmack ist jedoch deutlich intensiver als bei vielen anderen Kohllarten und wird teilweise als streng empfunden. Gehen die Blüten auf, wird der Geschmack noch stärker broccoliartig, schärfer und etwas bitterer. Danach nimmt die Intensität des Geschmacks weiter stark zu. In Deutschland wird er nur regional oder gelegentlich auf Marktplätzen, oder z. B. bei türkischen Gemüseläden unter dem Namen „Rappa“ angeboten. Essbar sind vor allem die Blütenknospen, aber auch Blätter und Stiele. Er wird gegart verwendet. Dazu wird Stängelkohl in Röschen und Stiele geteilt und gewaschen. In Apulien wird Cima di Rapa in Stückchen geschnitten und mit Orecchiette zubereitet. Weitere Zutaten sind gehackte Sardellenfilets, zerdrückter Knoblauch, Salz und Olivenöl. In Norditalien dagegen blanchiert man den Stängelkohl, mischt ihn mit Essig und Öl und gibt ihn als Beilage zu „Bollito misto“. In der internationalen Küche wird das Gemüse auch blanchiert mit Sahne verfeinert, mit geriebenem Käse und Semmelbröseln gemischt und als Gratin gebacken.

Sprossen aus Samen des Stängelkohls schmecken angenehm scharf. Sie werden unter Salate und Rohkost gemischt.