

Krautstiel Italiana an Tomatensauce

Barbara Grüter kocht Krautstiel* Italiana, ein Rezept, das sie kennt von Salvatore Denaro. Der Mann ist einer der bekanntesten Köche in Umbrien/Italien.

* auch bekannt als Rippen-Mangold.

Zutaten für 4 Personen

500 g Krautstiele/Rippen-Mangold

300 g Tomaten (oder Pelati)

1 dl Olivenöl

2 Knoblauchzehen

frischer Peperoncino (oder 2 Prisen getrockneter Peperoncino)

Salz

Zubereitung

1. Krautstiele in 6 bis 7 cm breite Stücke schneiden (Blatt und Stil verwenden). In einem Kochtopf unter Zugabe von wenig Wasser etwa 5 Minuten dämpfen, in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

2. Die Tomaten kreuzweise einschneiden und kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken und schälen, vierteln, entkernen. Die Tomatenviertel pürieren.

3. In einem Kochtopf Olivenöl (1 EL zurückbehalten) erhitzen. Knoblauchzehen schälen, leicht zerquetschen und goldgelb dünsten. Das Tomatenpüree zufügen und bei schwacher Hitze eine Minute weiterdünsten. Knoblauchzehen entfernen.

4. Den abgetropften Krautstiel zufügen und mit der Sauce vermengen. Mit Salz würzen. Peperoncino fein schneiden (getrockneter zerquetschen) und dazugeben. Aufkochen und ein paar Minuten weiterköcheln. Vor dem Servieren 1 EL Olivenöl darüber träufeln.

Dazu passt:

Frühlingskartoffeln (gekocht oder gebraten) oder ein italienisches Schnitzeli.