

Rapa

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Rapa (geputzt ca.. 300 g),

100 g geräucherten

Bauchspeck,

1 kleine Zwiebel,

3 EL Olivenöl,

1 Knoblauchzehe,

Salz,

Pfeffer,

1 EL süße Sahne



Zubereitung :

Den Rapa „putzen“. Dazu die Blätter von den dicken Strünken reißen. Die Blattstiele und die gelb verfärbten Blatteile abschneiden. Die Blätter in ca.. 2 cm breite Streifen schneiden. Sollten Blüten - Röschen dabei sein, können diese zum Gemüse gegeben werden - oder mit Olivenöl und Salz roh gegessen werden.

Die Zwiebel fein hacken. Die zerdrückte Knoblauchzehe und die fein gehackte Zwiebel in dem erhitzten Olivenöl anrösten, den geputzten und zerteilten Rapa, Salz und frisch gemahlenen Pfeffer zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten. Danach die süße Sahne zugeben (nimmt etwas den bitteren Geschmack). Das Rapa-Gemüse passt als Beilage zu allen südländischen Fleischgerichten!