

Zuckerhut – Radicchio Milanese – Pan di zucchero

Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica
58024 Massa Marittima, Italia
T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com



Zubereitungsideen ohne Mengenangaben

Was für seltsame Namen für ein verkanntes Wintergemüse. Der Zuckerhut wird auch Herbstzichorie genannt und ist – wie der rote Radicchio eine Variante des Chicorés. Er stammt von der wilden Wegwarte ab – dem «Unkraut» mit den wunderbar geheimnisvoll blauen Blüten.

Christian hat im September zum erstmal Zuckerhut in unserem Garten gepflanzt. Jetzt ist er erntereif. Was tun damit?

Das Antipasto oder vegetarische Secondo

Die äusseren, kräftig grünen Blätter in breite Streifen schneiden, 5 Minuten im Salzwasser kochen, nicht zudecken, am Schluss eine Handvoll tiefgekühlter Kichererbsen dazugeben. Abgiessen und abtropfen lassen.

In einer weiten Pfanne eine gehackte Knoblauchzehe und Olivenöl erwärmen, Zuckerhut und Kichererbsen zufügen, mit Salz und Peperoncino abschmecken und kurz dünsten. Nicht zudecken, damit er seine grüne Farbe behält.

Schmeckt hervorragend als Antipasto, eventuell am Tisch noch gewürzt mit einigen Tropfen des besten Aceto Balsamico. Ebenso fein auch nur mit Olivenöl beträufelt. Aber natürlich machen sich auch knusprige Speck- oder Brotwürfelchen gut.

Mit Polenta oder Kartoffeln als Beilage wird daraus ein vegetarisches Hauptgericht.

Der Salat

Der Innere Teil des Zuckerhuts wird roh gegessen als Salat. In feine Streifen geschnitten, angereichert mit Apfelwürfeln und Baumüssen. Oder was im Moment des Kochens Lust macht! Einige gehackte Kapern und schwarze Oliven zum Beispiel machen den Salat zu etwas Besonderem.