



Catalogna



Die Catalogna ist wie Chicoree und Endivie eine Zichorienart. Mit ihren dunkelgrünen, bis zu 60 cm langen, gezackten Blättern ähneln sie einem grossen Löwenzahn.

Seine Bitterstoffe wirken sich auf die Blutgefässe und die Verdauung günstig aus.

Für die Zubereitung des Catalogna können auch Spinat-, Mangold- oder Chicoreerezepte verwendet werden.

Ein leichtes Abendgericht:

Die Catalognablätter wie Spinat in Olivenöl dünsten, Salz und Pfeffer dazugeben und nach Belieben mit Parmesan bestreuen. Etwas Zitrone darüberträufeln.

Mit frischem Brot geniessen.

Variante mit Teigwaren

Zubereitung wie oben.

Zusätzlich Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten mitdämpfen und mit einer Prise Cayenne Pfeffer abschmecken.

Mit den gekochten Teigwaren mischen.