

Saisonrezept Mai

Krautstiel

Krautstiel ist eine sehr alte Gemüsesorte und eine Kulturform der Röhre, wodurch die Zuckerröhre und die Rande zu seinen Verwandten zählen. Der Stiel schmeckt gekocht, als Salat oder Gratin, die Blätter können wie Spinat zubereitet werden. Da Krautstiel, auch Mangold genannt, einen hohen Gehalt an Nitrat und Oxalsäure aufweist, sollte das Gemüse nicht warmgehalten oder aufgewärmt werden.

Es ist an der Zeit, dass der Krautstiel aus dem Schatten des Spinats tritt und wieder geschätzt wird wie zu Zeiten der Alten Griechen und Römer.



Gerstensuppe mit Krautstiel






Zubereitung

1. Krautstiele und 6–8 schöne Blätter separat in schmale Streifen schneiden. Rüeblli und Zwiebelchen schälen.
2. Zwiebelchane mit Butter bei mittlerer Hitze braten, bei kleiner Hitze andämpfen. Gerste dazustreuen, dünsten. Krautstiele (ohne Blätter), Rüeblli, Lorbeer und Gewürznelken darunter mischen. Mit Wein ablöschen, einkochen. Bouillon dazugießen. Halb zugedeckt bei kleiner Hitze 20–30 Minuten köcheln.
3. Milch oder Rahm und Krautstielblätter beifügen, 10 Minuten köcheln. Mit Salz abschmecken.
4. Lorbeer und Gewürznelken entfernen. Rüeblli in dicke Rädchen schneiden, in die Suppe zurückgeben.
5. Anrichten: Die Suppe in Teller verteilen. Mit Käse bestreuen.

Krautstiele sind auch randen- und orange-gelbfarben erhältlich. Sie sind zart und feinnussig im Aroma. Die randenfarbigen Krautstiele färben leicht, was der Suppe eine zartrosa Farbe gibt.

Zutaten

500 g	Krautstiele mit Blättern		einfach
4	kleine Rüeblli		40 min
100 g	kleine Bundzwiebeln Butter zum Dämpfen		4–6 Personen
100 g	Rollgerste		
1	Lorbeerblatt		
2	Gewürznelken		
1 dl	Weiss- oder Apfelwein		
1 l	Bouillon, heiss		
1 dl	Milch oder Vollrahm		
	Salz		
100 g	Gruyère AOP		