

Krautstiel mit Safranbutter

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Dämpfkorbchen

in eine weite Pfanne stellen

Wasser

so viel in die Pfanne geben, dass es den Boden des Dämpfkorbchens knapp nicht berührt, aufkochen

750 g **roter Krautstiel** (S. 3),
Stängel und Blätter in ca. 2 cm
breiten Streifen

Stängel im Dämpfkorbchen verteilen

½ Teelöffel **Salz**

salzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze
ca. 5 Min. dämpfen. Blätter begeben,
ca. 10 Min. weiterdämpfen. Krautstiel
in eine Schüssel geben

1 Esslöffel **Butter**, weich

2 Msp. **Safran**

1 Prise **Salz**

alles mischen, mit dem Krautstiel mischen

Tipps

- Statt roten weissen Krautstiel verwenden. ½ Zitrone, nur Saft, dem Wasser begeben. Krautstiel wird auch Stielmangold genannt.
- Statt Safranbutter Butter, gesalzene Butter, Knoblauch- oder Kräuterbutter verwenden.

Pro Person: 3 g Fett, 4 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 266 kJ (64 kcal)



ProSpecieRara-Gemüsesorten*



FRÜHLING / SOMMER (Bild links)

Roter Krautstiel (1)

Wie Krautstiel, jedoch mit roten Rippen und Blattadern. Farbe bleibt beim Kochen erhalten.
Verwendung: Blätter wie Spinat, Rippen dämpfen.

Tomaten

Black Cherry (2)

Schwarz-rote Cocktailtomate mit saftig-süßem, kräftigem Geschmack.

Baselbieter Röteli (3)

Cocktailtomate mit guter Konsistenz, saftigem, aromatischem Fleisch.

Verwendung 2 + 3: wie Cherry-Tomaten.

Orange à gros fruits (4)

Gelbe Fleischtomate, wird mit fortschreitender Reife orange. Intensiver Tomatengeschmack.
Verwendung: zum Rohessen, für Saucen.

Cœur de Bœuf (5)

Fleischtomate in Form eines Ochsenherzens. Schwere, druckempfindliche Früchte, saft- und samenarm.

Verwendung: Saucen.

Gezähnte Tomate (6)

Vierkantige, fleischige, rote Frucht, wenig Saft, kann sehr grosse Früchte bilden.
Verwendung: Saucen.

Peperoni

Grüne Hornpeperoni (7)

Spitz zulaufend, erinnert an die Form eines Rinderhorns.

Tomatenpaprika (8)

Milde, stark gerippte Peperoni mit süßlichem, apfelähnlichem Geschmack.

Verwendung 7 + 8: wie Peperoni.

HERBST / WINTER (Bild rechts)

Rande Chioggia (9)

Wurzelgemüse mit süß-herbem Geschmack und rot-weißen Ringmusterung, die beim Kochen wieder verschwindet.
Verwendung: wie Randen.

Italienische Aubergine (10)

Sorte mit dünner Haut und festem, aber zartem, weissem Fleisch, wenig Samen.

Verwendung: wie Auberginen.

Bodenkohlrabi (11)

Gelbfleischige Sorte, kugelförmig, festfleischig. Beim Garen entwickelt sich ein herb-süßer Geschmack.

Verwendung: wie Kohlrabi.

Rüebli

Küttiger Rüebli (12)

Aargauer Rüebli-sorten mit intensivem, herbem Geschmack.

Jaune Longue du Doubs (13)

Sorte mit kräftigem Geschmack und wenig Süsse. Sie bildet eine schöne, lange gelbe Wurzel.

Verwendung 12 + 13: wie Rüebli.

Halblange Pastinake (14)

Angenehme süß-würziges Aroma, reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Verwendung: wie Rüebli.

* Erhältlich in grösseren Coop-Supermärkten und auf Wochenmärkten.