

Palmkohl mit getrockneten Tomaten

bingenheimer
saatgut

Für 4 Personen nehmen Sie:

- ca. 800 g Palmkohl
- 100 g getrocknete Tomaten
- 1 - 2 TL schwarze Olivenpaste
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Zwiebeln
- 10 schwarze Oliven
- schwarzen Pfeffer, frisch gestoßen
- Meersalz

Und so wird's gemacht:

Den Palmkohl in schmale Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch hacken.

Die schwarzen Oliven entsteinen und in grobe Stücke schneiden.

In einem großen, schweren Topf das Öl erhitzen die Zwiebeln, den Knoblauch und die getrockneten Tomaten unter ständigem Rühren darin so lange dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Olivenpaste hineinrühren.

Dann den Palmkohl zufügen, alles gut vermengen, einen Deckel darauf geben und das Gemüse dünsten, bis es gar ist, aber noch „Biss“ hat.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Olivenstücke in das Gemüse mischen.

Dazu passen Reis oder Kartoffeln, aber auch Crostini, das sind in Olivenöl geröstete

Baguettescheiben. Die Scheiben können mit Olivenpaste, weißen Zwiebeln, Pesto Rosso, Knoblauch, Tomaten und dergleichen belegt und/oder bestrichen werden. Auch Fisch passt gut zu diesem Gericht.

Der Palmkohl kann auch durch Wirsing ersetzt werden.

Tomaten trocknen:

Romatomen sind in der Regel weniger saftig als die klassischen Tomatensorten. Unsere San Marzano ist nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch noch besonders trocken. Dadurch eignet sie sich sehr gut, um selbst mal das Trocknen von Tomaten auszuprobieren.

Dafür werden die Tomaten der Länge nach geviertelt und dann in die Siebe eines Trockengerätes gelegt. Fertig sind sie, wenn sie sehr trocken jedoch noch ein wenig „zäh“ sind. Getrocknete Tomaten halten sich gut in Öl eingelegt.