

# Stachelige Delikatesse

Tipps: Leichte Rezepte mit der Gemüseartischocke

Stachelige Kardy ist alles Wintergemüse. Man ertränkt man allerdings in Rahm geschmolzenem Käse. Gesundheitstipp zeigt die Alternativen.

In den Advents- und Weihnachtstagen ist Kardy in der Region Genf der Superstar Küche: Dann isst man das traditionell als Gratin mit Sauce und Rahm. Auch an der Côte de Genève vom 12. Dezember darf Kardy nicht fehlen. Die Genfer feiern ihren Sieg über die Savoyer in der Schlacht vom 02. Auch da tischt man in Restaurants Kardy auf, mit Poulet oder Schweinefleisch.

In der Westschweiz pflanzen sie Kardy im grossen Stil an. Er ist von Anfang November bis Ende Dezember. Kardy wird bis einen Meter hoch, die Stängel sind voll von Stacheln. Wenn ihn die Bauern ernten wollen, müssen sie dicke Handschuhe tragen und lange Hosen. Kein Wunder, hält man frischen Kardy vornehmlich auf dem Markt und nicht bei den Grossverteilern. Diese verkaufen ihn allenfalls in Stücke gegossen im Glas.

Kardy hätte auch in der deutschsprachigen Schweiz mehr Beachtung verdient. Er ist nahe verwandt mit der Artischocke und enthält viele gesunde Bitterstoffe, zum Beispiel Inulin. Diese verleihen ihm einen bitteren und nussigen Geschmack. Die Stoffe sind nicht nur für die Leber und Galle, sondern



Kardy auf Omeletten: Tomaten, Basilikum, Koriander und Peterli passen gut

TOBIAS FREY

## Kardy-Tomaten-Omelette mit Kräutern

### Für 4 Omeletten

- ▶ 4 Kardystangen
- ▶ 4 Tomaten, klein gewürfelt
- ▶ 4 Knoblauchzehen, gehackt
- ▶ Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ ½ Bund Kräuter, gehackt (Basilikum, glatter Peterli, Koriander, Zitronenmelisse etc.)

### Omeletten:

- ▶ 150 g Weissmehl
- ▶ ½ TL Salz

- ▶ 3 dl Milch
- ▶ 2 Eier

Gerüsteten Kardy in 2 Zentimeter lange Stücke schneiden, ca. 20 Minuten in kochendem Wasser garen. Tomaten und Knoblauch in Öl anbraten, Kardy dazugeben. Einköcheln, bis fast alle Flüssigkeit weg ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zutaten der Omeletten mit Schwingbesen mischen. In

Bratpfanne dünne Omeletten in wenig Öl beidseitig goldbraun backen. Omelette mit Kardy-Tomaten-Sauce und Kräutern garnieren. Servieren.

### Weitere Ideen im Gratis-Merkblatt «Kardy-Rezepte»

Zum Herunterladen unter [www.gesundheitstipp.ch](http://www.gesundheitstipp.ch) oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp «Kardy-Rezepte», Postfach, 8024 Zürich

auch für Herz und Kreislauf. Ernährungsberaterin Béatrice Chiari aus Zürich sagt: «Die gesundheitlichen Vorteile von Kardy sind enorm.» Man wisse inzwischen, wie wichtig Bitterstoffe seien. Bei der Artischocke isst man die Blüte, beim Kardy die Blätter.

### In Italien kennt man verschiedene Rezepte

Das Gemüse stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Béatrice Chiari bereitet ihn deshalb am

liebsten mediterran zu: Sie dünstet die vorgekochten Kardystücke mit Zwiebeln in Olivenöl, löscht sie mit Zitronensaft ab und gibt Pinienkerne dazu. «Dann serviere ich ihn mit geriebenem Parmesan.»

In Italien haben viele Regionen ihre eigenen Gerichte: In Brindisi kombiniert man Kardy mit Sardellen, Kapern und Oliven, in der Region Marchia mit Tomaten und dem Schafkäse Pecorino. Ein einfaches und feines Gericht ist auch die Omelette mit Kardy und Toma-

ten. Dieses und viele weitere tolle Rezepte findet man auf einem neuen Gesundheitstipp-Merkblatt (siehe Hinweis oben).

**Tipps:** Wer Kardy mit Stacheln wählt, sollte beim Rüsten Handschuhe tragen. Mit einem Messer schneidet man die stacheligen Ränder der Stängel weg. Dann schält man sie mit dem Sparschäler. Die Kardystücke sollte man vor dem Kochen kurz in Zitronenwasser tauchen, damit sie sich nicht braun verfärben.

Tobias Frey