

Kardy



Der Kardy, lat. *Cynara cardunculus*, oft auch *Cardy*, *Kardone*, *Spanische Artischocke* oder Gemüse-Artischocke genannt, wurde ursprünglich im ganzen Mittelmeerraum angebaut. Heute wächst er auch auf Schweizer Feldern, vor allem im Kanton Genf, wo er mit seinem nussig-butterigen Artischocken-Geschmack schon seit rund 300 Jahren zum klassischen Festtagsmenü gehört. Der Kardy ist mit der Artischocke verwandt, wobei im Gegensatz zur Artischocke beim Kardy nicht die ungeöffneten Blütenstände geerntet werden, sondern seine Blattstiele und manchmal auch seine Blätter.

Kardy rüsten und zubereiten: 1) Rüsten: Wurzelansatz, Blattreste und teils stachelige Ränder wegschneiden. 2) Stängel für Stängel die zähe, grobe Faserhülle grosszügig abziehen – wie beim Spargel 3) Schneiden: in 4 cm lange Stücke. Sofort in gesalzenem Zitronenwasser vor dem Verfärben schützen. 4) Kochen: im Dampfsieb 10-15 Min & je nach Rezept weiterverarbeiten. Wenn das Gemüse zu bitter ist, kann das Kochwasser nach 5 Minuten abgiessen und mit neuem Salz-Zitronenwasser fertig garen. Statt Zitronensaft kann auch Essig oder ins Kochwasser gegeben werden.

Kardy nach mediterraner Art

Grundrezept für 4 Personen

- 1.2kg gekochter Kardy
- 20 schwarze Oliven
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4dl passierte Tomaten
- etwas Oliveöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung Sauce

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden
- Oliven entkernen und in Würfel schneiden
- Zwiebel, Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten
- passierte Tomaten zugeben und zu einer dicken Sauce einkochen
- Olivenwürfel begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Anrichten

Wenig Sauce auf eine vorgewärmte Platte geben, die heissen Kardy darauf anrichten. Restliche Sauce separat dazu servieren.

Kardy Gratin

Zutaten

Pro Person 400-500g frischen Kardy oder 200-250 g eingemachten Kardy
30 g Butter
1 EL Mehl
3.5 dl Milch (2.5 dl für die Sosse, 1 dl, um den Kardy zu kochen)
50 g geriebenen Käse
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Bei frischem Kardy: Die Kardystängel grosszügig schälen (Achtung wegen der Stacheln!). Die Stängel nun in ca. 6cm grosse Stücke schneiden und sie nach und nach in ein mit Milch angereichertes Wasserbad geben, damit sie nicht oxidieren. Das Wasser leicht salzen und die Stücke darin 30 Minuten kochen. Testen Sie mit einem Messer, ob die Stücke weich genug sind. Das Wasser nun ableeren und dabei eine Tasse voll Wasser für die Sosse zurückbehalten.

Bereiten Sie eine dickflüssige Béchamelsosse zu (Butter schmelzen, darin das Mehl leicht anrösten und mit Milch aufgiessen). Das Kochwasser des Kardy dazugliessen und den geriebenen Käse, Salz, Pfeffer und Muskatnuss begeben.

Die Kardystücke nun in eine eingefettete Gratinform legen und sie mit der Sosse übergiessen. Den Rest des Reibkäses und einige Butterflocken darüberstreuen. Bei 180° während 20-25 Minuten im Ofen gratinieren.

