

Catalogna mediterran

Catalogna	mit "grossem Herz"
Knoblauchzehen	3
Oliven mit Knoblauch gefüllt	5
Schwarze Oliven in Kräuter	5
Champignons	5 mittlere
Kapern in Salzlake	3 Teelöffel
Passata	300g
Sojarahm	3 Esslöffel
Agavendicksaft	3 Esslöffel
Zitronen-Hydrolat	3 Esslöffel
Olivenöl	Pfannenboden bedecken
Salz	nach belieben
Pfeffer schwarz	nach belieben
Paprika süss gem.	1 Teelöffel gut gefüllt
Wasser	nach Bedarf



Catalogna-Stengel mit Blätter gut unter kaltem Wasser waschen, in ca. 5cm breite Streifen schneiden und in eine Pfanne geben
Salz, Pfeffer und **Paprika** zufügen, mit Wasser knapp bedecken und bissfest kochen lassen;
eventuell zwischendurch nochmals etwas Wasser zugeben
(es sollte kein Wasser mehr übrig sein, wenn die Stiele und Blätter weich sind)

in der Zwischenzeit

die **Spitzen, die das Herz bilden**, einzeln herauslösen, den Strunk abschneiden und die Spitzen waschen und beiseite stellen

Knoblauchzehen, beide Olivenarten und **Champignons** in feine Scheiben schneiden

den **Boden einer Pfanne mit Olivenöl bedecken** und bei mittlerer Hitze heiss werden lassen; **Knoblauch, Oliven, Champignons** und **Kapern** zugeben;

Salz, Pfeffer und **Paprika** zufügen und gut durchrühren, alles ca. 3 Minuten bei etwas mehr als mittlerer Hitze anbraten

danach die gekochten **Catalogna-Stiele, Herz-Spitzen, Zitronen-Hydrolat** und **Agavendicksaft** zufügen und alles wieder gut durchrühren; bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen, dann sollten auch die Spitzen weich sein

Passata und **Sojarahm** zugeben, gut durchrühren, abschmecken – fertig!