

Barba di frate-Salat auf römische Art

Ein Hauch Italien in heimischen Gefilden



Zutaten für 2 Personen:

1 Bund Barba di frate/Mönchsbarth (ca. 200 g)
1-2 EL getrocknete und gewürfelte Datterini-Tomaten
2-3 Sardellenfilets
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte oder milde Zwiebel
1 kleine Chilischote (nach Belieben)
3-4 EL feinstes Olivenöl
½ TL Dijon-Senf
Weißwein und milder Balsamico Bianco
Parmesan (nach Belieben)
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Enden (Wurzeln) des Mönchsbarths großzügig abschneiden, den Mönchsbarth waschen und verlesen, je nach Länge den Mönchsbarth halbieren. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten und Peperoni würfeln, Sardellenfilets sehr fein schneiden und Kapern zerkleinern.

Ca. 1 Liter Salzwasser zum Sieden bringen und den Mönchsbart 2 Minuten sieden lassen. Mönchsbart in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Eine Vinaigrette aus wenig Weißwein, Senf und mildem Essig und Olivenöl anrühren. Kapern, Sardellen, Chili und Knoblauch hinzu und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Mönchsbart auf Tellern anrichten, getrocknete Tomaten und Zwiebeln darauf verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln und für ca. 15 Minuten durchziehen lassen. Wer mag hobelt nun noch einige Parmesanspäne drüber und fertig ist ein feiner Vorspeisen- oder Beilagen-Salat.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Gut zu wissen:

Salsola soda, auch „Mönchsbart“ oder „Barba di frate“ genannt, kürzlich hat sich auch der Begriff „Agretti“ etabliert, wird vor allem in der italienischen Küche verwendet.

Ursprünglich stammt er aus den immer feuchten, salzigen Meeresküsten Italiens, wo er bevorzugt im Winterhalbjahr angebaut wird, da der Sommer in der Regel zu warm ist. Inzwischen wird er auch als Gemüse gezogen und auch in Biobetrieben wird er immer öfter angebaut. Barba di frate hat einen säuerlich, salzig bis erdigen Geschmack, der an Spinat und Sauerampfer erinnert. Das macht das Gemüse zum idealen Partner für Fisch, aber auch als lauwarmer Salat oder in Pasta-Gerichten macht er sich hervorragend

Den Agretti und viele weitere Zutaten für dieses Rezept erhalten Sie saisonal ab ca. Ende Februar/Anfang März bei uns im Hofladen und an unserem Stand auf dem Pasinger Viktualienmarkt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!