

## Barba di frate trifft auf Cedro

---

Zwei Italiener gehen eine Liaison ein. Eine delikate Vorspeise.



### **Zutaten für 2 Personen:**

1 Bund Barba di frate/Mönchsbart (ca. 150-200 g)  
1 kleine Cedro (hiervon werden lediglich 2-3 Scheiben benötigt)  
2-3 getrocknete Cocktail oder Datteltomaten  
2-3 EL feinstes Olivenöl  
1-2 TL Zucker  
1-2 EL frisch gepresster Orangensaft (Navel oder Tarocco)  
Weißwein und milder Balsamico Bianco  
1-2 EL Butter-/Olivenölgemisch  
1 Lorbeerblatt  
Meersalz oder Fleur de Sel  
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Enden (Wurzeln) des Mönchsbaus großzügig abschneiden, den Mönchsbaus waschen und verlesen. Getrocknete Tomaten würfeln und in 1 EL Olivenöl einlegen. Den Saft einer ½ Orange auspressen und die Cedro halbieren. Je nach Größe der Cedro 2-3 dünne Scheiben von der Mitte her abschneiden und die Scheiben samt Schale in kleine Würfel schneiden. Die verbleibende Cedro kann zum Verfeinern anderer Gerichte verwendet werden.

Den Zucker in einer Pfanne flüssig werden lassen und leicht karamellisieren, gewürfelte Cedro hinzugeben und in der Pfanne schwenken. Mit wenig Weißwein ablöschen. Sobald sich der Weißwein verflüchtigt hat, Butter und Olivenöl in die Pfanne geben und die Cedro-Würfel in ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze anbraten.

In einem Topf mit Dampfesatz Weißwein und Wasser im Verhältnis 1:1 erhitzen, Lorbeerblatt hinzu. Den Barba di frate in den Dampfesatz geben und ca. 3 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen, er soll noch Biss haben.

In der Zwischenzeit 1-2 EL Orangensaft mit 1 EL Aceto Balsamico Bianco verrühren, 2 EL feinstes Olivenöl untermixen und mit Salz und gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken.

Den Mönchsbart auf Tellern anrichten, getrocknete Tomaten drüber geben und die gebratenen Cedro-Würfel auf den Tellern verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Nochmals gemahlener Pfeffer bestreuen.

Die Liaison der beiden Italiener lauwarm genießen...  
Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!





## **Gut zu wissen:**

Informationen zum Mönchsbart auch „Salsola soda“, „Barba di frate“ oder „Agretti“ genannt finden Sie hier: [Pasta mit Barba di frate](#).

Informationen zur Cedro finden Sie hier: [Antipasto mit Cedri und Rucola](#).

Sowohl den Mönchsbart und die Cedro erhalten Sie saisonal bei uns im Hofladen und an unserem Stand auf dem Pasinger Viktualienmarkt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Weitere Rezeptideen gesucht? Sprechen Sie uns gerne an!