

Pasta mit Barba di frate - Mönchsbart

Ein schnelles Nudelgericht mit einer besonderen Note

Zutaten für 2 Personen:

250 g Nudeln (Spaghetti/Linguine o. ä.)
1 Bund Mönchsbart (ca. 200 g)
5-8 Datterini-Tomaten frisch oder getrocknet
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
Ca. 50 g Pancetta (nach Belieben)
½ Peperoni (nach Belieben)
2 EL Pinienkerne
3-4 EL Olivenöl
Schale von ½ Bio-Zitrone oder Cedro-Zitrone
Parmesan
Salz
Pfeffer
Getrockneter Majoran oder Oregano



Zubereitung:

Die Enden (Wurzeln) des Mönchsbarths großzügig abschneiden, den Mönchsbart waschen, verlesen und halbieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, die Pancetta ebenfalls würfeln. Tomaten und Peperoni würfeln, Parmesan reiben und die Schale einer halben Bio-Zitrone fein abreiben.

Pasta nach Packungsbeilage kochen. Sobald die Nudeln al dente sind, in ein Sieb schütten und abtropfen lassen.



In der Zwischenzeit Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Pancetta-Würfel und Pinienkerne in Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nach einigen Minuten die gewürfelten Tomaten und den Mönchsbarth hinzugeben und ca. 3 Minuten dünsten.

Die abgetropften Nudeln in die Pfanne geben und alles gut durchmischen. Mit dem Abrieb der Zitrone, Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Auf Teller anrichten, Parmesan drauf und fertig ist ein schnell zubereitetes und schmackhaftes Nudelgericht.

Hinweis: Je nach Bedarf/Geschmack kann der Mönchsbarth 2- 3 Minuten vor dem Anbraten blanchiert werden. Hierzu einfach den vorbereiteten Mönchsbarth, ca. 2 Minuten vor dem Kochzeitende der Nudeln ins Nudelkochwasser hinzugeben.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Gut zu wissen:

Salsola soda, auch „Mönchsbarth“ oder „barba di frate“ genannt (kürzlich hat sich auch der Begriff „Agretti“ etabliert), wird vor allem in der italienischen Küche verwendet. Dazu werden die Wurzeln des Agretti großzügig abgeschnitten und welche Stängel aussortiert. Die jungen, dicken, fleischigen und stängelartigen Blätter werden roh verarbeitet oder kurz blanchiert und ähnlich wie Spinat verarbeitet. 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

Der Mönchsbarth ist eine alte Kulturpflanze, die von Mönchen verbreitet wurde. Im Mittelalter wurde er zu Pottasche verarbeitet und für die Glasherstellung oder als Backtriebmittel verwendet. Bekannt ist, dass der botanische Name Salsola Soda darauf hinweist, dass das Kraut aufgrund seiner mineralischen Eigenschaften früher zur Soda- Herstellung verwendet wurde.

Der Agretti ist einer der ersten Frühlingsboten. Er ist eigentlich ein Wildkraut, das in Küstenregionen auf salzreichen, feuchten Böden wächst. Inzwischen wird er auch als Gemüse gezogen, hauptsächlich in Italien und auch in Biobetrieben wird er immer öfter angebaut.

Den Agretti 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!

Der Mönchsbart kann auch hervorragend als Beilagensalat zubereitet werden. Für weitere Informationen und Inspirationen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung.



Abb. Mönchsbart-Beilagensalat mit getrockneten Datteltomaten