

Barba di frate trifft auf Aprikose

Eine delikate Gemüsebeilage zu Fisch- oder Fleischgerichten

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner Bund Barba di frate/Mönchsbarb (ca. 100-150 g)
- 2 getrocknete Aprikosen
- 1-2 Frühlingszwiebeln (bevorzugt junge Tropea-Zwiebeln)
- Portwein
- 150 - 200 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren
- Meersalz oder Fleur de Sel

Zubereitung:

1. Die Enden (Wurzeln) des Mönchsbarbs großzügig abschneiden, den Mönchsbarb waschen und verlesen.



2. Die getrockneten Aprikosen klein würfeln und für ca. 1 Stunde in Portwein (ich habe roten Portwein verwendet) einlegen.
Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Kurz vor Ende der Einlegezeit, in einem Topf mit Dampfeinsatz Weißwein und Wasser im Verhältnis 1:1 erhitzen, angedrückte Wacholderbeeren und Lorbeerblatt hinzu. Den Barba di frate in den Dampfeinsatz geben und ca. 4-5 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen, er soll noch Biss haben.
4. Den warmen/lauwarmen Mönchsbarb auf vorgewärmten Tellern anrichten, Frühlingszwiebeln mit den eingelegten Aprikosen mischen und über das Gemüse geben, leicht salzen.

Passt hervorragend zu Fisch- oder Fleischgerichten wie z. B. Wild oder Lamm.
Wir wünschen einen guten Appetit!



Gut zu wissen:

Barba di frate hat vielfältige Bezeichnungen. So wird er z. B. auch „Mönchsbart“, „Agretti“ oder „Salsola soda“ genannt. Er ist ein klassischer Frühlingsbote von ca. Februar bis Mai in unserem Hofladen oder an unserem Stand auf dem Pasinger Viktualienmarkt erhältlich, auch in Bio-Qualität.

Zwischenzeitlich wird der Mönchsbart übrigens auch in einigen Gärtnereien in München angebaut, welchen wir ebenfalls im Angebot haben.

Die fleischigen, saftig-grünen Stiele sind verzweigt und haben eine knackige Konsistenz. Sie schmecken krautig-erdig bis säuerlich und leicht salzig nach Meer.

Der Mönchsbart enthält Eisen, Kalium, Calcium und Vitamine A, C, B 1, B 2, B 3, B6 und E.

- Eisen
- Kalium
- Calcium
- Vitamin A, C, B1, B2, B3, B6 und E

Darüber hinaus ist der Mönchsbart kalorienarm (17 kcal pro 100 g) und kann auch roh verzehrt werden.

Weitere Rezeptideen mit Mönchsbart finden Sie in unserer Datenbank. Bei weiteren Fragen sprechen Sie uns an.