



## Spaghettini con Barba di frate - Spaghettini mit Mönchsbart

Der Mönchsbart aus der Familie der Salzkrauter wächst im ganzen Mittelmeerraum, vorzugsweise in sandigen Böden in Meeresnähe. Er findet vor allem in der Italienischen Küche Verwendung. Seine schlanke Stengelform verleitet dazu, ihn mit Spaghetti oder Bavette zu vermischen. Trotz seiner Ähnlichkeit mit Schnittlauch schmeckt er nicht nach Lauch sondern eher krautig mit einer salzigen Note. Barba die Frate ist zart und muss nicht lange gegart werden, so ist dieses Gericht in einer knappen halben Stunde servierbereit.

### Zutaten (2 Portionen)

120g	Barba di frate
160g	Spaghettini
1	kleine Schalotte
1	Knoblauchzehe
2	Datteltomaten
2El	Kapern in Salz
1/2Tl	Piment d'Espelette (oder Paprika)
2El	Olivenöl
	Parmesan

### Zubereitung

Barba di frate unter fließendem Wasser abspülen, Wurzelseitige Stengelteile grosszügig wegschneiden, damit nur noch die grünen Halme übrigbleiben.

Datteltomaten halbieren oder Vierteln, grob von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch hacken. Kapern kurz abspülen.

Schalotte in nicht zu knapp Olivenöl kurz andünsten, Tomaten, Knoblauch, Kapern und Piment d'Espelette zugeben und ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Spaghettini kochen.

Barba di frate zur Sauce geben und ca. 6-7 Minuten mitschmoren, dabei ab und zu wenden. Der Mönchsbart sollte zum Schluss noch ganz leicht knackig sein.

2 Esslöffel vom Spaghettwasser zur Sauce geben, Spaghetti abschütten und in die Sauce geben. Mit zwei Gabeln gut vermischen.

Anrichten und Parmesan darüber reiben.





