



## Barba di Frate mit pochiertem Ei auf Toastbrot

Mönchsbarb findet man heutzutage im Frühling auch bei uns in guten Italienerläden. Er wächst auf sandigen, meernahen Böden und ähnelt vom Aussehen her dem Schnittlauch, schmeckt aber gar nicht lauchig, sondern eher wie junger Spinat, aber eleganter und mit einem salzigen Touch.

Angerichtet wird der Barba di Frate wie ein Nest auf sanft mit Knoblauch aromatisierten Toastbrot. Erst beim Anrichten kommt Würze dazu: Ein wenig Salatsauce aus Olivenöl und weißem Balsamico, gewürzt mit Kräutersalz und wenig scharfem Peperoncino. In dieses Nest wird zum Schluss ein pochiertes Ei gelegt. Der krönende Abschluss.

Ein leckeres Gericht, das den Vergleich mit dem Klassiker "Ouef florentine" nicht zu scheuen braucht.

### Zutaten (1 Portion)

- 1 Bund Barba di frate
- 1 Ei
- 1 Scheibe dunkles Brot
- 20g Butter
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2-3cm Peperoncino
- 1El Olivenöl
- 1/2El weißer Balsamico
- Pul biber (Paprika mild)
- Kräutersalz
- 1 Piccadilly-Tomate zur Dekoration

### Zubereitung

Olivenöl und Balsamico vermischen. Peperoncino fein hacken und zugeben. Mit

Kräutersalz würzen und ziehen lassen.

Wurzelteile inkl. verfärbte Stengelteile vom Barba di Frate grosszügig wegschneiden. Büschelweise nachrösten, dabei dicke Stengelteile wegschneiden. In ein Sieb geben und unter fliessendem Wasser gründlich abspülen, damit allfällige Sandreste ausgespült werden. Gut ausschwingen und abtropfen lassen (aber nicht ausdrücken).

Tomate zu schmalen Schnitzen schneiden.

Ofen auf 180° vorheizen.

10g Butter schmelzen und die Knoblauchzehe dazupressen. Bei kleiner Hitze etwas ziehen lassen. Brotscheibe mit der Knoblauchbutter einstreichen. Im Ofen ca. 10 Minuten nur leicht rösten. Gleichzeitig Barba di Frate in 10g Butter zugedeckt dünsten, öfters wenden. Beides warmhalten.

Wasser aufkochen. Ei inkl. Schale mit einer Schaumkelle für 15 Sekunden ins kochende Wasser tauchen. Pfanne von der Herdplatte ziehen. Sobald das Wasser nicht mehr kocht, das Ei aufschlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. 2 1/2 Minuten ziehen lassen.

Durch das Vorwärmen verfestigt sich eine dünne Schicht Eiweiss und das Ei franst beim Pochieren kaum mehr aus.

Während das Ei im Wasser liegt, Brotscheibe anrichten und mit Barba di Frate nestförmig belegen. Mit der Sauce beträufeln. Tomatenschnitze um das Brot legen.

Pochiertes Ei mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben und ins vorbereitete Nest legen. Ei mit Pul biber und Kräutersalz leicht würzen. Sofort servieren.

<i>Mehr als 2 oder 3 Portionen anzurichten schafft man kaum innert nützlicher Frist.</i>



*Sauce ziehen lassen*









*Ei vorwärmen*



*Ei pochieren*

