

Rezepturen
(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

SPAGHETTI MIT BARBA DI FRATE

ZUTATEN:

2 Bund Mönchsbarb (Barba di Frate) à ca. 150 g
 300 g Frisch Dattel- oder Cherrytomaten (oder getrocknete in Olivenöl Cherrytomaten)
 2 EL in Salz eingelegte Kapern aus dem Delikatessgeschäft
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Zwiebel
 0.5 Peperoncino
 4 EL Olivenöl
 Salz
 1 EL Aceto balsamico invecchiato
 Ca. 500 g Spaghetti

ZUBEREITUNG

Vom Mönchsbarb den Wurzelansatz grosszügig wegschneiden. Unschöne Blätter aussortieren. Das Gemüse kalt abspülen und Sandrückstände entfernen. Abtropfen lassen.

Tomaten halbieren. Kapern in ein Sieb geben, kalt abspülen. Knoblauch, Zwiebel und Peperoncino fein schneiden. Alles im Öl andünsten. Mönchsbarb, Tomaten und Kapern dazugeben und alles ca. 6 Minuten dünsten. Mit Salz und Balsamico abschmecken.

Inzwischen Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Teigwaren abgiessen, gut abtropfen lassen und zurück in die Pfanne geben. Mit dem vorbereiteten Mönchsbarbgemüse mischen. En guete 😊.