

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4 Personen)

SPAGHETTI BARBE DI FRATE - FETA

Zutaten:

350 g	Spaghettini
3 Bund	Barba di Frate (Mönchsbart)
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 Stk.	kleine, rote Chilischote
250-500g	Dutzend Datterini Tomaten oder andere aromatische, kleine Tomaten
4 EL	Kapern
150 ml	Olivenöl, extra vergine'
½ Pack	Feta

ZUBEREITUNG

Kapern gut abtropfen. Barba di Frate waschen und Wurzeln abschneiden. Knoblauch und Chilischote fein hacken. Tomaten halbieren.

Salzwasser für Pasta in einer grossen Pfanne aufsetzen.

Die Hälfte des Olivenöls in eine Pfanne geben. Knoblauch, Kapern und Chili darin 10 Minuten weich dünsten. Die Mischung darf noch keine Farbe annehmen. Am Schluss die Tomaten dazugeben und erwärmen – nicht zu fest verkochen lassen.

Pasta ins siedende Salzwasser geben und «al dente» kochen. 3 Minuten vor Ende der Kochzeit, den Mönchsbart dazu geben und mitkochen lassen. Dabei gut mit der Pasta vermischen.

Abschütten und auf kleinem Feuer gut mit der Tomaten-Oel-Mischung vermengen.

Evtl. restliches Olivenöl dazugeben und mit frisch zerbröckeltem Feta servieren