



Insalata di Barba di frate - Mönchsbart-Salat

Mönchsbart kann in Italien bereits ab Februar geerntet werden. Er wächst auf sandigen Böden in Meeresnähe. Er gehört zur Familie der Wegericharten und ist auch als Schlitzwegerich bekannt. Er kann auch roh als Salat gegessen werden. Besonders gut schmeckt er, wenn er in mit Knoblauch und Peperoncino aromatisierten Olivenöl ganz leicht gedünstet wird und dazu nur mit Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer gewürzt wird.

Mönchsbart schmeckt krautig, irgendwie etwas zwischen Spinat und Lauch - und man kann ihn wie Spaghetti mit der Gabel aufwickeln.

Zutaten

300g	Barba di frate (Mönchsbart)
5cl	Olivenöl
2-3	Knoblauchzehen
5cm	Peperoncino (getrocknet)
2El	Zitronensaft
3	dünne Zitronenstücke (Garnitur)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Peperoncino von den sehr scharfen Kernen befreien und zu feinen Streifchen schneiden.

Olivenöl in eine kalte Bratpfanne geben, Knoblauch und Peperoncino zugeben und langsam erhitzen. Sobald der Knoblauch leicht zu brutzeln beginnt, Herdplatte ausschalten, Knoblauch und Peperoncino gut 10 Minuten ziehen lassen. Dabei ab und zu wenden.

Weisse Wurzelansätze grosszügig vom Barba di frate wegschneiden. Unter fliessendem Wasser gut abspülen. Zwischen den feinen Stengeln verstecken sich oft kleine Erdklümpchen. Barba di frate gut ausschwingen. Eventuell von Hand etwas nachrüsten: Dicke Stengelteile wegschneiden und unschöne Halme entfernen.

Oliveöl wieder aufheizen bis der Knoblauch erneut leicht zu brutzeln beginnt. Barba di frate zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten, dabei mit einer Gabel häufig wenden. Sobald er etwas zusammengefallen ist, Pfanne von der Herdplatte ziehen und das Gemüse auskühlen lassen.

Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Anrichten ein paar Minuten ziehen lassen.





