

Mönchsbar-Spaghetti



Dieses Rezept stammt von
<https://brotwein.net>

Zutaten

200 -250 g Spaghetti
1 Bund Mönchsbar
2 Zwiebeln mittelgroß
1-2 Knoblauchzehe
4 El Olivenöl
3 El Pinienkerne
4 El Parmesankäse gerieben
4 bis 8 Kirschtomaten
Salz
Pfeffer

Mönchsbar, italienisch Barba di frate, ist ein typisches mediterranes Frühlingsgemüse. Es zählt zu den Salsola Arten und kommt ursprünglich aus den immer feuchten, salzigen Meeresküsten Italiens. Die langen, fleischigen Stile schmecken erdig, teils säuerlich und je nach Anbauort mehr oder weniger salzig. Die Saison ist von März bis Mai.

Dauer der Zubereitung: 8 Minuten

Dauer des Garens: 12 Minuten

Gesamtdauer: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zubereitung

Vorbereitung: Die Enden des Mönchsbars abschneiden und den Mönchsbar waschen und verlesen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren

Pasta & Mönchsbar kochen: Die Spaghetti in kochendem Wasser kochen. In den letzten zwei bis drei Koch-Minuten der Pasta das Mönchsbar-Kraut mit den Nudeln mitkochen. Wenn beides gar ist, das Wasser abgießen.

Zwischenzeitlich die Zwiebeln in reichlich Olivenöl in einer Pfanne goldbraun braten. Sobald die Zwiebeln beginnen Farbe anzunehmen, den Knoblauch mitbraten. Die Tomaten zugeben und heiß werden lassen.

Die Pinienkerne in einer zweiten Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie eine leicht gebräunt sind und einen angenehmen Geruch verströmen.

Alle in Pfanne vermengen: Die Mönchsbar-Spaghetti in die Pfanne zu Knoblauch-Zwiebel-Öl geben und dort gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren: Mönchsbar-Spaghetti auf einem Teller servieren und mit Pinienkernen und Parmesankäse bestreuen.

Du hast ein leckeres Rezept und möchtest es teilen? Schreib uns gerne an.