

Liebe Köch*innen,

wer mal was ausprobieren will, ist mit Mönchsbart gut bedient. Das ist ein italienisches Frühlingsgemüse und das gibt es nur jetzt!

Mönchsbart ist, ähnlich Spinat, selten der geschmackliche Hauptdarsteller, bringt einem Gericht aber eine ganz besondere Note. Leicht salzig, etwas jodig und grün. Man kann ihn quasi wie Spinat benutzen, jedoch braucht er etwas länger zum gar werden. Deswegen empfiehlt es sich, ihn vorher in Salzwasser zu kochen. Oder klassisch mit Knoblauch und einem Schluck Weißwein aus der Pfanne. Heute machen wir eine schnelle Nudelpfanne und ergänzen das Ganze mit Feta, Knoblauch und Tomate. Beim Würzen bleiben wir sehr puristisch und lassen dem Feta und dem Mönchsbart das geschmackliche Zepter.



Stefan Herbolzheimer
Es gibt wieder PopUp Termine
Speisekarte und mehr dazu auf
www.dickekatzekocht.de

Zutaten

Für 4 Portionen

- 400 g Nudeln (z.B. Penne)
- 2 Bund Mönchsbart
- 1 Feta
- 2 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch schälen und hacken, Tomaten in Streifen schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Feta würfeln. Das rote Wurzelwerk vom Mönchsbart abschneiden, das Grün waschen und 2 Minuten in kochendem Salzwasser mit Deckel kochen, abseihen.

Knoblauch in reichlich Olivenöl anbraten, salzen und gekochte Nudeln mit etwas Nudelwasser hinzufügen. Gekochten Mönchsbart, sowie Tomaten zu den Nudeln geben, durchrühren, Feta hinzufügen, unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.