

Mönchsbar auf Spaghetti

Barba di Frate - klassisch italienischer Frühlingsbote



Zutaten

- 200 g Mönchsbar
- 400 g Spaghetti
- 4 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl
- Salz
- 6 EL Pecorino

Zubereitung

Wurzelansätze und holzige Stiele des Mönchsbar entfernen, anschließend gründlich waschen.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen, Knoblauch zugeben und durchschwenken, damit das Öl den Geschmack annimmt. Nach 2-3 Minuten den Knoblauch wieder entfernen.

Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten.

Mönchsbar in die Pfanne geben und eine Schöpfkelle Nudelkochwasser hinzugeben. Mönchsbar vorsichtig mit zwei Gabeln wenden und für ca. 5 Minuten in der Pfanne garen lassen.

Sobald der Mönchsbar al dente ist, die Spaghetti zugeben und gut mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gehobelten Pecorino und einen Schuss gutes Olivenöl drüber geben und servieren.

Tipp: Das Gericht lässt sich nach Belieben erweitern mit Sardellen, getrockneten Tomaten, gerösteten Pinienkernen oder Oliven.