

Pasta mit Mönchbart

Zutaten: (4 Pers.)

- 350 – 400 g Teigwaren (nach den Vorgaben auf der Packung «al dente» gekocht)
- 2 bis 3 Büschel Mönchsbart
- 3 kleinere Frühlingszwiebeln, je nach Grösse längs halbiert oder geviertelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gequetscht
- 6 – 8 Sardellen, grob gehackt
- nach Belieben getrockneter Peperoncino, entkernt
- ca. 16 getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten (wenn sehr salzig, dann auch gewässert)
- 3 EL in Salz eingelegte Kapern, gewässert
- ca. 5 EL Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die rötlichen Teile der Wurzel des Mönchsbarts wegschneiden und den Mönchsbart gut waschen. Den gerüsteten Mönchsbart dann kurz (2 bis 3 Min.) in etwas Salzwasser blanchieren und anschliessend sofort mit Eiswasser abschrecken.

In einer weiten Pfanne etwas Olivenöl erwärmen und dann die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, die Sardellen, den Peperoncino, die getrockneten Tomaten und die Kapern zugeben und kurz andünsten. Den blanchierten Mönchsbart dazugeben, kurz erhitzen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die «al dente» gekochten Teigwaren zum Mönchsbart geben und alles zusammen gut mischen und sofort servieren.



Schweizer Radio
und Fernsehen