

Spaghettini mit Mönchsbart

Zutaten: (für 4 Personen)

- 300 – 400g Mönchsbart
- 400g Spaghettini
- 350g Cherrytomaten oder 6 – 8 getrocknete Tomatenhälften
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- Kleine Zwiebel
- Olivenöl
- Pinienkerne

Zubereitung:

Mönchsbart rüsten: Wurzeln abschneiden und sehr gut waschen.

Pinienkerne bei kleiner Hitze sorgfältig rösten.

Knoblauchzehen leicht zerdrücken und am Stück zusammen mit fein gehackter Zwiebel im Olivenöl dünsten.

Wer Sardellen mag, kann auch 2, 3 Sardellenfilets im Olivenöl auflösen und mitdünsten.

Geviertelte Cherrytomaten oder Datterini-Tomaten kurz mit dünsten (oder in Streifen geschnittene, getrocknete Tomaten).

Spaghettini in reichlich Salzwasser kochen. 1 Minute bevor sie gar sind, den Mönchsbart dazugeben. Vor dem Abschütten 1 Suppenlöffel Kochwasser zu den Tomaten geben. Der Mönchsbart muss knackig und grün bleiben, also nicht länger als eine Minute mitkochen.

Abschütten und zu den Tomaten in die Pfanne geben und gut durchmischen. Mit gutem Olivenöl würzen und sofort servieren.

Geröstete Pinienkerne über die angerichteten Spaghettini streuen.