

Mönchsbarbsalat

Insalata tiepido di Barba di Frate

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Ital. Agretti, bot. Salsola Soda. Gemüse aus Italien. Büschel sehen aus wie kräftiger Schnittlauch. Geschmack nach Spinat. Beim Essen entsteht im Mund ein raues Gefühl auf Zunge und Zähnen, ganz ähnlich wie beim Spinat. Manche Leute sagen, dass die Zähne beim Kauen zu quietschen beginnen. Ist also nicht jedermanns Sache.

Gemüserezept	Vorbereitung	15 Minuten
Italien	Kochzeit	5 Minuten
	Menge für	3 - 4 Personen

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
------	-------	---------	---------

Zutaten

1	1	Bund	Barba di Frate
2		Milliliter	Olivenöl extra vergine
3		Milliliter	Aceto Balsamico
4		Prise	Salz, Pfeffer

Anleitung Zubereitung

1	Wurzelenden abschneiden
2	Gut waschen und vom Sand befreien, da dieses Gewächs im Sand wächst.
3	Im Dampfsieb etwa 5 Minuten zugedeckt garen. Das Gemüse darf nicht matschig werden, es muss knackig bleiben.
4	Anrichten mit Olivenöl, Balsamico und abschmecken. Lauwarm servieren.