



Spaghetti mit Mönchsbart

4 Personen

ZUTATEN

350 g Spaghetti, Salzwasser
2 Knoblauchzehen
150 g Mönchsbart
4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Spaghetti im siedendem Salzwasser al dente kochen, abtropfen, beiseite stellen
2. Knoblauch in Scheibe schneiden
3. Mönchsbart rüsten (dickere Stiele rausschneiden) waschen und abtropfen
4. Öl in einer Pfanne heiss werden lassen, Mönchsbart und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 3 min braten. Spaghetti, Zitronensaft, Salz und Pfeffer begeben, nur noch heiss werden lassen



Mönchsbart oder Barba di Fraten ist ein Salzwiesenkraut und wächst eigentlich eher an den Küsten Italiens als bei uns im Hirzel. Doch wir lieben das schnell zubereitete Wildgemüse und zudem ist es äusserst gesund. Mönchsbart ist reich an Kalium, Kalzium, Mineralstoffen und Vitamin A. Was will man mehr?