

Agretti – Barba di Frate – Mönchsbart - Salzkraut

Neues, knackiges Gemüse aus Italien

Normalerweise bekommt man Mönchsbart nicht an jeder Ecke, bei uns jedoch erhalten Sie kräftige Jungpflanzen aus Eigenanbau. Agretti lassen sich leicht auch auf einer kleinen Terrasse oder Balkon im Blumenkasten oder Topf ziehen. Wenn Sie den jungen Agretti-Pflanzen ab und zu ein lauwarmes Salzwasser gönnen, wird der Geschmack noch delikater.

Im Laufe der Zeit sind ja viele Gemüsearten aus Italien zu uns in den kühlen Norden gekommen, und immer mit Erfolg. Agretti ist das Neueste. Es wird in jüngster Zeit in guten italienischen Restaurants als Feinschmeckergemüse oder knackiger Salat serviert. Vielleicht werden wir dieses noch exotische Gemüse, wie einst Zucchini, Knollenfenchel oder **Rucola**, bald schon im Supermarkt um die Ecke kaufen können. Bis dahin bleibt es aber der Geheimtipp aus Bella Italia!

Wenn die Pflanzen nach ca. 60 Tagen erntereif sind, sollte man nicht mehr allzu lange zögern, die knackigen Blätter abzuschneiden und in die Küche zu bringen - denn zu spät geerntet werden sie zäh. In Italien, wo natürlich das Klima milder ist, wird Agretti bevorzugt im Winterhalbjahr angebaut. Dann eben, wenn die Böden wieder feuchter sind, und die Sonne nicht mehr so erbarmungslos scheint. Die Stängel werden in solchem Klima schön zart, wie Spargel.

Bei uns im Norden wird der Anbau im zeitigen Frühjahr empfohlen. Nach einer ersten Ernte wächst die Pflanze auch wieder gut nach, vorausgesetzt sie steht in gutem Boden, und es ist feucht genug. Ursprünglich kommen Salsola-Arten nämlich hauptsächlich von den immer feuchten, salzigen Meeresküsten. Wie viele **Meeresküstenpflanzen** hat auch Agretti knackige, sehr saftige Stängel. In ganz jungem Zustand kann man diese auch roh essen. Das leicht herbe Aroma kommt gut zur Geltung, wenn es in der Pfanne einfach nur mit etwas Olivenöl und Knoblauch angedünstet wird. Oder wie wär's in einem Pasta-Dressing? Experimentieren Sie! Enthält viel Kalzium, Eisen und Vitamin-A.

Japanische Köche haben herausgefunden, dass es in hervorragender Weise Oka-Hijiki (Salsola komarovi) in Sushi und anderen japanischen Gerichten ersetzt. Diese Pflanze ist eng verwandt, aber viel leichter anzubauen.

Rezepte

Spaghetti mi Agretti



Zutaten

1 Bund	Agretti
200 g	Spaghetti
100 g	Schinkenwürfeli roh, sehr fein
4 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen

n.B. Salz
n.B. Pfeffer

Zubereitung

Agretti über den Wurzeln 2 cm abschneiden
unter fliessendem Wasser sehr gut waschen,
auf einem Sieb abtropfen lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen

darin die Knoblauchzehen und die Schinkenwürfel leicht rösten.

Zwischenzeitlich die Spaghetti in Salzwasser ohne Zugabe von Öl bissfest kochen.

3 Minuten vor Ende der Kochzeit Agretti hinzugeben.

Agretti und Spaghetti auf einem Sieb abschütten,

zurück in den Topf geben,

leicht pfeffern

die gerösteten Schinkenwürfel mit dem Knoblauch und Öl unterrühren.

Sofort heiss servieren.

Man kann Agretti auch in einer leichten Käse-Rahm-Sauce anrichten.

Zitronen-Ricotta-Ravioli mit Barba di frate



Zutaten

1 Packung	frischen Pastateig, fertig ausgewallt,
250 g	Ricotta
1	Zitrone, Schale fein abgerieben
50 g	Parmesan, Pecorino oder Sbrinz, frisch gerieben
2	Eigelb
	Alpensalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Barba di frate (Mönchsbart)
80 g	Butter
	Alpensalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Zum Servieren frisch geriebenen Parmesan, Pecorino oder Sbrinz

Für die Füllung

Ricotta, Zitronenabrieb, Käse und Eigelb gut vermischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Um den Barba di frate zu rüsten, müssen zunächst die roten Stiele weggezupft werden.
Das Gemüse gut waschen.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen
den Barba di frate ca. 3 Minuten blanchieren, sodass er gar ist, aber noch Biss hat.
Kalt abschrecken, damit er seine grüne Farbe behält.
Abtropfen und beiseitestellen.

Die Teigplatten ausrollen.
Darauf mit einem Löffel kleine Portionen von der Füllung setzen.
Die Ränder und die Zwischenräume mit wenig Wasser bepinseln.
Den Teig überklappen,
die Ränder gut andrücken dabei die Luft herauspressen.
Mit einem Teigrädchen die Ravioli in Form schneiden.
Ravioli in knapp siedendem Salzwasser ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen in einer weiteren Pfanne die Butter schmelzen, ohne dass sie bräunt,
den Barba di frate darin erhitzen,
mit Salz und Pfeffer würzen.
Zum Servieren die Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf vorgewärmten
Tellern verteilen.
Den Barba di frate mit der Butter darauf anrichten
mit frisch geriebenem Käse und Pfeffer bestreuen.

Tipp

Ravioli ganz einfach auf Vorrat produzieren: Ravioliteig mit der gewünschten Füllung füllen. Die Ravioli auf ein Brett legen, dieses in den Tiefkühlschrank geben und tiefgefrieren, bis die Ravioli fest sind.

Nun können die Ravioli in Gefrierbeutel gefüllt werden und halten sich im Tiefkühler 4 Monate frisch. Zum Servieren die Ravioli einfach ganz normal in siedendes Salzwasser geben und 2 Minuten länger als normal garen, also ca. 5 Minuten

Tagliatelle mit Mönchsbart und Spargel



Zutaten

1 Port	Tagliatelle
250 g	Spargel Spitzen
½ Bund	Mönchsbart/Barba di Frate
1	Frühlingszwiebeln
1 Zehe	Knoblauch, junger
1 TL	Olivenöl
2 EL	Rahm
1	Zitrone
2 EL	Zucker
1 EL	Parmesan frisch gerieben

Zubereitung

Tagliatelle kochen.

Währenddessen das Olivenöl erhitzen.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit der Knoblauchzehe andünsten.

Spargelspitzen zugeben,

mit Zucker bestreuen. Karamellisieren lassen und anbraten, bis der Spargel Farbe bekommt.

Mit etwas Zitronensaft und Nudelwasser ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und geriebener Zitronenschale würzen.

Sobald der Spargel anfängt weich zu werden, den gut gewaschenen Mönchsbart (die langen Stängel zweimal durchschneiden für eine essbare Größe) zugeben.

Unterrühren und sofort die Tagliatelle aus dem Nudelwasser schöpfen und unterrühren.

Nochmals abschmecken,

auf den Teller geben und mit dem Parmesan bestreut servieren.

Sobald der Mönchsbart in der Pfanne ist, nur noch kurz drin lassen, sonst verliert er seine Knackigkeit!

Omelette mit Agretti



Zutaten

100 g	Mönchsbart
1	Zwiebel
	Salz, Pfeffer
3	Eier
35 g	Käse

Zubereitung

Den Mönchsbart putzen, die Enden abschneiden und dann den Rest für ca 10 Min in Salzwasser blanchieren. Die Zwiebel klein schneiden, in etwas Öl andünsten, den Mönchsbart zugeben und kurz mit dünsten. Die Eier mit den Gewürzen verquirlen, in die Pfanne giessen und den klein geschnittenen Käse hinein bröseln und die Masse einige Minuten stocken lassen.

Traubensalat mit Barbe di frate (Mönchsbart)



Zutaten

150 g	altbackenes Weissbrot
125 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1 kleines Stück	Cedri
200 g	kernlose Trauben
300 g	Mönchsbart
100 g	roher Schinken oder Speck
	Thymian
2 EL	weisser Balsamico
1 EL	Honig
4 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel in Ringe, Cedri in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl 2 Minuten dünsten.

Den gesäuberten Münchsbarth dazugeben

nochmals 2-3 Minuten dünsten

Halbierte Trauben, Zwiebel und Mönchsbarth in eine Schüssel geben und auskühlen lassen

Brot und Schinken in kleine Stücke schneiden

Bratbutter in einer Pfanne erhitzen

Die kleingeschnittenen Zutaten darin bei kleiner Hitze goldbraun rösten

Den Thymian dazugeben und am Schluss die Stiele wieder herausziehen

Alles zu den Trauben geben

Aus den restlichen Zutaten in einem hohen Glas eine Vinaigrette zubereiten

Kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen