



HAUSER

BIO KISTE



Was brauchst du
außerdem?

- ✓ 200 gr Spaghetti
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 2 EL Pinienkerne
- ✓ Olivenöl
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Spritzer Zitronensaft
- ✓ Chiliflocken

Heute in Deiner Biokiste:



1 Bund Mönchsbart

Rezeptvorschlag

Pasta mit Mönchsbart

- 1** Die Wurzeln des Mönchsbarths großzügig abschneiden. Den Rest waschen und im Sieb abtropfen lassen.
- 2** Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen. Pinienkerne nach belieben vorrösten.
- 3** Olivenöl in Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mönchsbart zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronensaft abschmecken
- 4** Pasta abgießen und zum Mönchsbart unterheben. Mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

 2 Portionen

 25 Minuten

Der Mönchsbart

Das leicht säuerlich-salzige Frühlingsgemüse wächst in den salzigen Dünen Italiens. Die fleischigen Halme enthalten Eisen, Kalium, Calcium und viele verschiedene Vitamine.

Man kann Mönchsbart als Salat oder Gemüse verwenden, dafür werden die Wurzeln großzügig entfernt. Als Salat sollte man ihn kurz in Salzwasser blanchieren, als Gemüse kurze Zeit in der Pfanne andünsten.



Biogemüsehof Hauser
Kapellenweg 14a
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de