

Mönchsbartgemüse



von: njoy-food

2 Portionen

Zutaten:



Mönchsbartgemüse:

- 1 1/2 l (1500 g) Wasser
- 1 EL (18 g) Salz
- 400 g Mönchsbart
- 3 EL (21 g) Olivenöl
- 2 (220 g) mittelgrosse Tomate(n)
- 2 EL (40 g) Kapern Konserve abgetropft halbiert
- 3 (10 g) Knoblauchzehe(n) in feine Scheiben geschnitten
- 1 (80 g) rote Zwiebeln geschält in feine Würfel geschnitten
- 1 (3 g) frische Chilischote(n), (rot) in feine Ringe geschnitten
- 1 1/2 EL (10 1/2 g) weisser Balsamicoessig
- n. B. frischer Pfeffer aus der Mühle
- Pr. Zucker um die Säure der Tomaten zu brechen
- n. B. Salz

Für die Spaghetti

Zubereitung

- 1 Mönchsbart gut waschen, abtropfen lassen und die groben und braunen Enden entfernen.
- 2 Wasser aufsetzen, das Salz hinzugeben und zum Kochen bringen.
- 3 Mönchsbart ca. 5 Minuten darin kochen lassen. 2-3 EL vom Wasser beiseite stellen, ansonsten abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.
- 4 Olivenöl in einer großen Pfanne erwärmen, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch, den Chili, die Zwiebel und die Kapern kurz andünsten.
- 5 Tomatenwürfel und die Prise Zucker dazugeben und kurz mitdünsten.
- 6 Mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Soll einen leicht säuerlichen Geschmack haben.
- 7 Mönchsbart dazugeben und alles gut vermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.
- 8 Spaghetti al dente dazu reichen.

 Arbeitszeit: 15 Minuten
 Fertig in: 15 Minuten

 njoy-food