

*Guten
Appetit!*

Mönchsbar mit Spaghetti

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Mönchsbar
ca, 400g Spaghetti
1 Zehe Knoblauch
etwas Öl
Salz & Pfeffer
Pinienkerne oder Chiliflocken



Klassisch bereitet man Mönchsbar mit Spaghetti zu. Dazu schneidet man großzügig die Wurzelansätze und Stiele ab, denn sie sind holzig und oft sandig. Am besten wird das Kraut kurz blanchiert, damit es schön grün bleibt.

Danach den Mönchsbar mit Öl und Knoblauch etwa drei Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Spaghetti heben. Dazu etwas Olivenöl, wer mag Pinienkerne und/oder Chiliflocken dazu