

Glutenfreie Pasta mit Barba di frate (Mönchsbar) & Feto



Letztes Wochenende war ich wieder [auf der Farm](#) und habe frisches Gemüse gekauft. Billy hat immer mal tolle neue Produkte da, ich lerne immer wieder was Neues. Neulich konnte ich ja endlich mal Cedri kosten und zu einer wunderbaren Würz-Zutat verarbeiten.

2022 hatte ich das erste mal Mönchsbar kennengelernt und schon [zwei Mal damit gekocht](#).

Das Gemüse aus Italien hat einen leichten Salzgeschmack und eignet sich hervorragend für herzhaftes, schnelle Pastagerichte. Ich habe diese Woche eine Abwandlung [meiner Pasta von 2023](#) gekocht und noch durch meine Salz-Cedri ergänzt, die ein wunderbar frisches Aroma beisteuern.

Da ich noch immer glutenfrei esse, gab es italienische Reisnudeln, denen man kaum anmerkt, dass sie keine „normalen“ Weizennudeln sind. Für etwas Protein habe ich Feto (fermentierten Tofu) klein gewürfelt und zum Schluss kurz miterhitzt. Der lässt sich natürlich auch weglassen oder durch Feta oder Parmesan ersetzen.

Eine Prise frische Chili gibt dem Gericht pikanten Pepp. Die gelben Schoten sahen unschuldig aus, hatten es aber ganz schön in sich. Billy-Chili eben.

Zum Dünsten nehme ich nur so viel Olivenöl wie nötig, dafür gebe ich am Schluss noch mal einen Schuss über das angerichtete Essen, so bleiben alle Inhaltsstoffe erhalten und man kommt in den Genuss des vollen Aromas.



Für 2 Personen:

(glutenfreie) Pasta, ca. 100–150 g/Person
1 Bündel Mönchsbart

Olivenöl
3 Knoblauchzehen, gehackt
5 getrocknete Tomaten, fein gehackt
2 Scheiben Salz-Cedri, fein gehackt
1 gelbe Chilischote, in feine Ringe geschnitten
Feto, Feta oder Käse zum Bestreuen (nach Belieben)
Salz, Pfeffer

Die Pasta in reichlich gesalzenem Wasser kochen.

In der Zwischenzeit den gewaschenen Mönchsbart klein schneiden, eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Den Knoblauch, die Tomaten und die Cedri zufügen und zum Schluss nach Belieben den Feto erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta abgießen und entweder ganz italienisch mit dem Gemüse vermischen und servieren, oder portionsweise auf Teller geben und mit Gemüse, Chili und weiterem Olivenöl toppen.



Wenn ihr keinen Mönchsbart findet, könnt ihr dieses Gericht natürlich auch mit Spinat oder Mangold machen. Auch mit

Endiviensalat funktioniert es sicher gut, den kann man auch als herzhaftes Gemüse dünsten!

Lasst es euch schmecken und habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

(Werbung durch Nennung und Verlinkung, unbezahlt und von Herzen)