

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)

**Vollkorn-Tagliatelle mit
Barba di frate, getrockneten
Tomaten, Knoblauch & Mais**



Letzte Woche gab es mal wieder Barba di frate/ Mönchsbart bei unserem Lieblings-Gemüsebauern. Dieses Wintergemüse hatte ich vor über einem Jahr dort das erste Mal gesehen und diese [Filorollen mit Barba di frate](#) und Feta gebacken. Da seht ihr auch, wie Mönchsbart aussieht, falls ihr das noch nicht kennt.

Diesmal habe ich eine sehr aufgemotzte Version von Pasta AOP (Aglio, Olio, Peperoncino – Knobli, Öl, Chili) gemacht. Dafür eignet sich das grüne Gemüse super, denn man muss es nur kurz durch die Pfanne schwenken und fertig ist das Gericht!



Vom letzten Einkauf in Italien hatte ich noch Vollkorn-Tagliatelle mit in traditionellen Steinmühlen gemahlenem Mehl da und fand sie sehr passend für das herzhafte Gericht.

Der Mais war eine spontane Eingebung – da war so ein kleiner Rest im Glas und ich fand, das wäre was fürs Auge, so gelbe Sprenkel zwischendrin. Bei den getrockneten Tomaten nehmt ihr am besten welche, die mit etwas Öl mariniert sind (ich habe immer welche mit Knoblauch in Öl) und relativ weich.

Für 2 Portionen:

200–300 g Vollkorn-Tagliatelle
1 Bund Barba di frate (ca. 200–300g)
8 getrocknete Tomaten
4–8 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Handvoll gegarte Maiskörner
Chiliflocken nach Geschmack
Chiliöl nach Geschmack
Salz, Pfeffer

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Mönchsbart gut waschen, das rötliche, holzige Ende abschneiden und das Grün grob hacken. Tomaten in kleine Stücke schneiden und Knoblauchzehen hacken.

Eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Das kochende Wasser salzen und die Pasta hineingeben.

Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, den Mönchsbart und den Knoblauch darin einige Minuten anbraten. Wenn das Gemüse weich wird, Tomaten und Mais zufügen und alles mit ein wenig Salz, viel frischem Pfeffer und Chili nach Belieben und Geschmack würzen.

Die Pasta abgießen, tropfnass mit dem Pfanneninhalt mischen und etwas Oliven- oder Chiliöl darübergeben.



Falls ihr keinen Mönchsbart findet, könnt ihr hier natürlich auch Stängelkohl, Spinat oder auch klein gehackten Grünkohl/Schwarzkohl nehmen.

Spannend aufgrund der leichten optischen Ähnlichkeit sowie der Anbaueigenschaft wäre vielleicht auch Salicorne.

Ich wünsch euch ein genussvolles Wochenende! Macht es euch schön,

eure Judith

**Filorollen mit Barba di frate
und Feta**



Neulich rettete ich bei einer Foodsharing-Abholung eine Packung Filoteig. Da ich bisher schon einen [Fisch](#) oder Feigen darin verpackt oder herzhafte [Zucchinitörtchen](#) damit gebacken habe, wollte ich diesmal gerne Sigara Börek machen. Eine Kollegin hatte diese zigarrenähnlichen Filorollen mit Spinat und Schafskäse mal zu einer Weihnachtsfeier mitgebracht.

Als ich dann gestern beim Gemüsedealet meines Vertrauens, der immer mal wieder außergewöhnliches italienisches Gemüse anbietet, Mönchsbart entdeckte – den ich bisher nicht kannte! – wusste ich sofort, dass ich die Filorollen damit füllen würde, denn Spinat kann ja jeder...

Außerdem war ich natürlich total neugierig, was Mönchsbart – oder Barba di frate, wie er in Italien unter anderem heißt, schmeckt und zubereitet wird.



Zuhause bemühte ich die Suchmaschine und landete bei [Annemarie Wildeisen](#), von der ein Kochbuch in meiner Sammlung steht. Ich finde ihre Zusammenfassung perfekt, um Mönchsbart kennen zu lernen, deshalb zitiere ich sie hier einfach mal:

„Mönchsbart wächst wild in den von der Gischt salzgetränkten Dünenwiesen Italiens und sieht aus wie ein dicker, fleischiger Grasbüschel. Er war auch in seiner Heimat ein lange Zeit fast vergessenes Gemüse. In Italien nennt man ihn «Barba di frate», «Agretto» oder auch «Ballerina». Das Kraut gehört zur Familie der Wegericharten und ist auch als Hirschhorn oder Schlitzwegerich bekannt. Mönchsbart kann roh als Salat, gedünstet und mit Zitronensaft sowie Olivenöl beträufelt als Gemüse oder gekocht oder gedünstet in einer Rahmsauce zu Fisch oder Pasta gegessen werden.

Das späte Winter- oder frühe Frühlingsgemüse soll aufgrund antibakterieller Wirkung bei Atemwegserkrankungen

desinfizierend wirken. Falls kein Mönchsbart erhältlich ist, kann er oft durch Cima di rapa (Stängelkohl) ersetzt werden. Die Zubereitungsart ist die gleiche.“

Sicher kann man Stängelkohl auch hier gut als Ersatz nehmen, allerdings würde ich den fein geschnittenen Kohl dann mit etwas Öl kurz massieren, damit er weicher ist. Spinat geht sicher auch, sollte aber kurz gegart und richtig gut ausgedrückt werden, damit er völlig trocken ist!



Mir schmeckte der Mönchsbart wirklich gut. Gegart erinnert er an Spinat und passte somit super in die Filorollen. Naschkater war begeistert und meinte, so was sei nicht immer sein Ding, aber diese Rollen seien richtig gut.

Wenn ihr keinen Barba di frate bekommt, nehmt einfach Spinat oder je nach Jahreszeit vielleicht auch mal heimische Brennessel oder einen Kräutermix, der euch schmeckt.

Hier meine ganz puristischen Filorollen:

Für 5–10 Stück:

200 g Mönchsbart, geputzt und fein geschnitten
200 g Feta aus Schafs-/Ziegenkäse, fein zerkrümelt
1 EL Olivenöl
Pfeffer
Nicht zu scharfe Chiliflocken (nach Belieben)
1 Packung Filoteig (250 g)
1 Eigelb (zum Bestreichen)

Das Grün mit dem Feta vermischen und alles mit Olivenöl, Pfeffer und nach Belieben etwas Chili abschmecken. (Wer es herzhaft und intensiver mag, presst eine Zehe Knoblauch in die Mischung.)

Den Filoteig auspacken und die Blätter mit der kurzen Seite vor sich hinlegen.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier bereit stellen.

2–3 Esslöffel der Füllung mit etwas Abstand zum Rand entlang des vorderen Rands verteilen. Den vorderen Rand über die Füllung klappen, dann die Seiten auf ganzer Länge einklappen, sodass sie die Füllung seitlich einschließen. Dann von vorne nach hinten eng um die Füllung aufrollen und die fertige Filorolle mit der Naht nach unten aufs Blech legen. Jedes Blatt so füllen und rollen, alle Filorollen mit dem Eigelb bestreichen und dann 20–25 Minuten backen.



Habt ihr schon mit Filoteig gearbeitet? Oder schon mal Mönchsbart gegessen?

Mich würden eure Erfahrungen und Rezepte interessieren! Ich freue mich, wenn ihr einen Kommentar da lasst.

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

PS: Eben fiel mir ein, dass ich sogar mal etwas Süßes mit Filoteig gebacken habe: Diesen „[Apfelkuchen mit Filoteig und Rosen-Grieß-Creme](#)“, „[Mini-Apfelstrudel](#)“ und „[Gebackene Feigen](#)“.