

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



Letzte Woche gab es mal wieder Barba di frate/ Mönchsbarth 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 Mönchsbarth aussieht, falls ihr das noch nicht kennt.

Diesmal habe ich eine sehr aufgemotzte Version von Pasta AOP (Aaglio, Olio, Peperoncino – Knobi, 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 Sprengel 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

---

**Schnell gemacht: Bunter Salat mit Feta**



Letzte Woche wurde meine Naschkatze ungeplanterweise auf Diät gesetzt – ich kam einfach nicht zum Kochen, geschweige denn Backen oder Fotografieren. Voraussichtlich wird das in den kommenden Monaten auch so bleiben, denn neben meiner regulären Arbeit ist mir Anfang des Jahres ein weiteres Übersetzungsprojekt ins Haus geflattert. Ich arbeite also an einem weiteren italienischen Kochbuch voller köstlicher Rezepte aus allen Regionen Italiens und freue mich sehr über diese Arbeit.

Allerdings fehlt mir die Zeit, in der ich übersetze, natürlich in der Küche. Ich hoffe, ihr werdet trotzdem immer wieder vorbei schauen und sicherlich wird es hier auch weiterhin Naschereien geben – Naschkater und ich müssen ja von was leben! Aber wahrscheinlich gibt es nicht mehr so oft wie in den letzten Monaten Rezepte und vielleicht eher Gerichte der schnellen Küche, die sich im Alltag ohne großes Aufhebens zubereiten oder sogar mit zur Arbeit nehmen lassen.



Dieser bunte Salat aus Grünkohl, Karotte, Mais und Feta ist ein solches Gericht. Ich habe ihn heute schon zum zweiten Mal gemacht, weil er neulich zu schnell weg war, um fotografiert

zu werden.

Grünkohl hat ja bei vielen noch immer ein etwas angestaubtes Image und ich wünsche mir sehr, dass sich das ändert – er ist einfach so lecker und gesund außerdem!

Der Salat ist super fix gemacht, vor allem mit einem Blitzhacker oder einer entsprechenden Küchenmaschine (der zurzeit allgegenwärtige Thermomix kann das sicher auch perfekt).

Da Grünkohl ja eigentlich nur nach Grün schmeckt, kann man ihn super mit kräftigen Aromen wie Zwiebel und Feta kombinieren. Ich finde, mit diesem Salat hat man sowohl ein nährstoffreiches, gesundes (low carb) Abendessen, als auch ein leichtes Mittagessen, das man sich wunderbar mitnehmen kann. Eine Scheibe Brot dazu – mehr braucht es nicht.

**Für 4 Portionen:**

3 Zweige Grünkohl

1 (rote) Zwiebel

2 große Karotten

100 g Mais (Glas oder frisch)

100 g Feta (Ziege)

5 EL Apfelessig

2 EL Condimento Bianco

4 EL Olivenöl

Viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Etwas Kräutersalz

Den Grünkohl waschen und das Blattgrün vom Stiel zupfen. Die Karotten schälen und in daumengroße Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln.

Das Gemüse in Portionen in einen Blitzhacker geben und hacken. Es sollte in etwa so fein werden, als würde man es grob raspeln. (Alternativ gibt man alles zusammen in eine große Küchenmaschine mit Messereinsatz und hackt es klein. Oder man reibt die Karotte auf der guten alten Reibe und hackt den Rest auf dem Brett klein.)

Alles in eine Schüssel füllen, den Mais dazu geben. Den

Fetakäse würfeln (so fein wie man mag) und untermischen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und gut umrühren. Am besten 1-2 Stunden stehen lassen und noch einmal umrühren, dann können sich die Aromen verbinden und der Salat kann etwas durchziehen.



Wer nach diesem Salat auf den Geschmack gekommen ist und weitere Rezepte mit Grünkohl ausprobieren möchte, der kann sich durch [Grünkohlchips](#) knabbern oder seine Nudeln demnächst

mal mit einem feinen [Grünkohl-Pesto](#) essen. =)

Falls ihr in den kommenden Wochen unstillbaren Naschzwang habt, seid herzlich eingeladen in meinem mittlerweile reichlich bestückten Archiv zu stöbern! Ich bin sicher, ihr findet viele leckere Kuchen, Muffins oder auch herzhaftere Gerichte, die die Naschkatze oder den Naschkater in euch in Küchenglück versetzen.

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith