AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	12 Min.	Frühling	Italien

MÖNCHSBART MIT ZIEGENFRISCHKÄSE



Rezept und Foto: Dieter Kuhn, Wohlen

KURZ VORGESTELLT

Wieder mal mit dem Gegensatz warm-kühl gespielt. Das hier wenig bekannte Gemüse "Barba di frate" mit dem erdig-salzigen Aroma passt auch geschmacklich zum Ziegenfrischkäse.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4 EL	Sesamsamen, geröstet	1	Zwiebel, gross
400 g	Mönchsbart	8	Getrocknete Tomaten
4 EL	Olivenöl	24	Schwarze Oliven
		160 g	Ziegenfrischkäse

ZUBEREITUNG

1. In der Bratpfanne Sesamsamen ohne Fett rösten und weglegen. Wurzeln des Mönchsbart wegschneiden und gut waschen.
2. Zwiebel in Spalten schneiden und in der Bratpfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Tomaten in Streifen schneiden und zusammen mit den Oliven zugeben. Auf mittlere Hitze erhöhen und abgetropften Mönchsbart mit Olivenöl für 2-3 Min. braten. Zwei Mal alles umdrehen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Teller mit dem Gemüse belegen. Pro Person mit zwei Esslöffeln einen Nocken Ziegenfrischkäse formen und im Sesam drehen. Ziegenkäse auf die Teller legen und sofort servieren.

TIPP: Statt Zwiebel kann auch Knoblauch gedünstet werden.