



# CHIARELLO

Olio extra vergine  
di oliva



## Linguine Con Barba di Frate (Mönchsbart)

### Zutaten

- 6 EL Kapern
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Sardellen
- 20 Datteritomaten
- 2 kleine Chilischote
- 2 dl Olivenöl extra vergine
- 1 Bund Barba di Frate
- 500 g Linguine
- Parmesan

### Zubereitung

Kapern gut wässern, Knoblauchzehen und Chilischoten fein hacken. Die Sardellen in Stücke schneiden und die Tomaten halbieren.

Alles in 1 dl Olivenöl extra vergine weich dünsten. Es darf keine Farbe annehmen. Wenn die Tomaten weich sind, kann mit einer Pinzette die Haut abgezogen werden.

Währenddessen Linguine al dente kochen.

Den Mönchsbart waschen und grosszügig die Wurzeln abschneiden. Die unschönen Halme aussortieren. 4 Minuten vor Ende der Kochzeit den Mönchsbart dazu geben und gut umrühren.

Abschütten und gut mit der Knoblauch/Sardellen/Öl-Mischung vermengen. Auf heisse Teller anrichten. Etwas Olivenöl extra vergine darüber geben und mit geriebenem Parmesan bestreuen.