

## **Mönchsbar**

by Andreas - Dienstag, Mai 01, 2012

<http://mundgericht.de/index.php/monchsbar/>

Mönchsbar (Salzkraut, Agretti, Barba di frate oder Barba dei frati) ist in Deutschland eher unbekannt. Er wächst vor allem im Mittelmeerraum und in West-Asien. Vom Aussehen ähnelt die Pflanze dem Schnittlauch. Im leicht salzigen Geschmack erkennt man Spinat und milden Schnittlauch. Man kann Mönchsbar knackig roh im Salat verwenden, oder ihn kurz blanchieren und mit Pasta zubereiten.

---

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station