

# Linguine mit Barba di Frate



## Zubereitung

Kapern gut wässern, abtropfen. Barba di Frate waschen und Wurzeln abschneiden. Knoblauch und Chilischote fein hacken. Tomaten halbieren.

Salzwasser für Pasta in einer grossen Pfanne aufsetzen.

Die Hälfte des Olivenöls in eine Pfanne geben. Knoblauch, Sardellen, Kapern, Tomaten und Chili darin 10 Minuten weich dünsten. Die Mischung darf noch keine Farbe annehmen.

Pasta ins siedende Salzwasser geben und «al dente» kochen.

3 Minuten vor Ende der Kochzeit, das Gemüse dazu geben und mitkochen lassen. Dabei gut mit der Pasta vermischen.

Abschütten und auf kleinem Feuer gut mit der Knoblauch-Öl-Sardellen-Mischung vermengen.

**Fertigstellen:** Restliches Olivenöl dazugeben und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

## Zutaten für 4 Personen

- 350g Linguine oder Spaghetti
- 3 Bund Barba di Frate (Mönchsbart)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Chilischote
- 3 Sardellenfilets
- 1 Dutzend Datterini Tomaten oder andere aromatische, kleine Tomaten
- 1 EL in Salz eingelegte Kapern
- 150ml Olivenöl «extra vergine»
- Parmesan