

Zubereitungszeit:	20 Minuten
Kochzeit:	20 Minuten
Menge fuer:	1kg

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	1	kg	Weissmehl	
2	1	EL	Meersalz	
3	750	ml	Wasser	
4	20	g	Hefe	oder etwas mehr Hefe = luftiger
5	2	EL	Olivenöl	
6	1	Stängel	Rosmarin	

Zubereitung

- 1 Hefe in lauwarmen Wasser auflösen.
- 2 Mehl in Schüssel geben und Hefe dazugeben. Verrühren. 6 dl Wasser dazugeben.
- 3 1 gestrichener EL Meersalz dazugeben.
- 5 Bei Bedarf nochmals etwas Wasser dazugeben. Teig darf keinesfalls kleben.
- 6 Teig 2h an warmen Ort gehen lassen.
- 7 Teig sorgfältig zu einem Fladenbrot formen, auf ein Blech mit Backpapier geben. Mit Messer Vierecke wie im Bild reinritzen.
- 8 Nochmals abdecken und eine halbe Stunde gehen lassen.
- 9 Mit Öl bepinseln und Rosmarin daraufstreuen.
- 10 In 220 Grad vorgeheizten Ofen geben.



Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer: ca. pro Person

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	100	g	Hartweizengriess	
2	1	Stk	Ei	

Zubereitung

- 1 Pro 100 g Hartweizengriess 1 Ei zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Spaghetti con agretti

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Menge fuer: 3 Personen

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	250	g	Spaghetti	
2	1	Bund	Mönchsbart	
3	1	Stk	Schalotte	
4	5	Scheibe/	Rohschinken	
5	3	EL	Pinienkerne	
6	100	ml	Vollrahm	
7	50	ml	Weisswein	
8	100	g	frisch geriebener Parmesan oder Sbrinz	
9	0	-	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	

Zubereitung

- 1 Pinienkerne in einer unbeschichteten Pfanne trocken anrösten. Rausnehmen, Pfanne etwas abkühlen.
- 2 Rohschinken oder Speck und die feingeschnittene Schalotte in der gleichen Pfanne anschwitzen, Pinienkerne wieder zugeben und dann beiseitestellen.
- 3 Parmesan im Rahm und dem Weisswein langsam schmelzen. Würzen mit Pfeffer und Muskat. Warm halten.
- 4 Wurzelenden des Barba di frate etwa 3-4 cm hoch abschneiden. Stengel um Stengel waschen und putzen.
- 5 Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.
- 6 Ca. 5 Minuten bevor die Spaghetti gar sind, die Barba di frate im Dampfsieb zugedeckt etwa 5 Minuten garen. Er soll noch leicht knackig sein.
- 7 Spaghetti abgiessen, in die Pfanne mit der Sbrinz/Parmesancreme geben und die Sauce kurz einziehen lassen. Untermische
- 8 Barba di Frate untermischen und mit Speck/Rohschinken-Pinien-Zwiebelmischung servieren.
- 9 Das Gericht lässt diverse Variationen zu, bei der Wein-Käsesauce darf man ruhig ein bisschen mit der Käsemischung experimentieren, es muss nicht immer Parmesan sein.