

Rezept

Aglio olio mit Mönchsbart und Schwarzwurzeln

Ein Rezept von Aglio olio mit Mönchsbart und Schwarzwurzeln, am 28.06.2026

Zutaten

600 g Schwarzwurzeln	2 EL Weißweinessig
Salz	1 Bund Mönchsbart
2 junge Knoblauchzehen	2 getrocknete Peperoncini
1 Bio-Zitrone	80 g Pecorino
3 EL Olivenöl	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 15 g F, 6 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Schwarzwurzeln waschen und schälen, dabei unbedingt Haushaltshandschuhe tragen, da die Wurzeln einen klebrigen Saft absondern.
2. Dann in einer ausreichend großen Schüssel Wasser mit dem Essig mischen. Von den geschälten Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler längs tagliatelleartige Streifen abschneiden und diese in das Essigwasser legen. Sie sollten vollständig mit dem Wasser bedeckt sein.
3. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, dann salzen und die Schwarzwurzel-Tagliatelle darin 1 Min. blanchieren. Die fertigen Schwarz wurzel-Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Den Mönchsbart waschen und die Wurzeln abschneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoncini im Mörser zerstoßen oder mit den Händen zerbröseln (Handschuhe tragen!). Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Pecorino fein reiben.
5. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Mönchsbart darin mit dem Knoblauch und den Peperoncini bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Die Schwarzwurzeln sowie Zitronensaft und -schale zugeben und in 5 Min. fertig garen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Schwarzwurzel-Mönchsbart-Pasta auf vier Teller verteilen, mit dem geriebenen Pecorino bestreuen und sofort servieren.