



Agretti all'arancia

Die Mönchsbarthaar-Saison ist kurz und schön – und erinnert einen daran, dass man Gelegenheiten zum Genuss nicht verstreichen lassen sollte. Wem dieses Kraut nichts sagt: Mönchsbarthaar, Barba di frate oder auch Agretti wächst bevorzugt an der Mittelmeerküste und zählt zu den sogenannten Salzkrautern. Optisch kommt Mönchsbarthaar wie dicker Schnittlauch daher, sein Geschmack aber ähnelt dem leicht gesalzenen Spinats. Seine Textur ist angenehm fleischig und schmeckt ebenso gut roh wie gegart. Er schmeckt bestens in der [Pasta](#), im [Risotto](#), oder auch im Salat. Und wie immer bei guten Zutaten braucht es nur wenig, um sie glänzen zu lassen. In diesem Fall nur die letzten süßen Orangen der Saison, frisches Olivenöl, ein wenig Zitronensaft und etwas gut gereiften Condimento Bianco. Fertig ist ein leichter, lauwarmer Salat, Agretti all'arancia.

Agretti dienen als Salzkraut in Zeiten des Klimawandels auch als landwirtschaftlicher Heilsbringer

Die Pflanze ist aber übrigens nicht nur eine Delikatesse, sondern wird in den kommenden Jahrzehnten wahrscheinlich auch noch als Retter in der Landwirtschaft bekannt werden. Der Anbau von Agretti eignet sich nämlich für die sogenannte Phytosanierung: Sein Anbau kann helfen, von Meerwasser oder durch künstliche Bewässerung versalzene Böden für den Anbau anderer Pflanzen wieder aufzubereiten.

Agretti all'arancia – so geht's:

Doch zurück zum reinen Genuss: Für die Agretti all'arancia den Mönchsbarthaar gut waschen und von Sand und Erde befreien, die Wurzeln abschneiden und die übrigen Bestandteile gut putzen. Das Aussortieren der beschädigten „Halme“ ist mitunter etwas mühsam, aber in Begleitung guter Musik oder einer freundlichen Unterhaltung geht bekanntlich alles. Nur leicht gesalzenes Wasser aufsetzen, den Mönchsbarthaar hineingeben und etwa drei bis fünf Minuten lang blanchieren. Das Gemüse soll angenehm gar, aber noch leicht bissfest sein.

Währenddessen die unbehandelten Orangen (auf einen Bund Agretti kommen je nach Dicke des Bunds und Größe der Orangen ein oder zwei Orangen) waschen und abreiben. Den Abrieb beiseite stellen. Jetzt die Orangen schälen und über einer Schale sorgsam die [Orangenfilets herauslösen](#). Der dabei mit in die Schale tropfende süße Saft kommt uns nachher auch noch zugute. Die Schale mit den Filets und dem Saft beiseite stellen.

Die Süße der Orangen passt gut zu leichter Salznote der Agretti

Den Mönchsbarthaar in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit er nicht nachgart. Gut abtropfen lassen, dann in eine Servierschale geben. Nun in einer kleinen Schüssel ein Dressing aus Olivenöl, Orangensaft, dem Orangenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft und etwas süßem, im Holz gereiften Condimento Bianco, wenig Salz und frisch gemahlener Pfeffer anrühren, bis eine Emulsion entstanden ist. Die Orangenfilets zu dem Mönchsbarthaar geben, alles mit dem Dressing übergießen, einmal gut durchgeben und servieren.

Die Kombination von Mönchsbarthaar und Orangen bei den Agretti all'arancia ähnelt ein wenig der von Fenchel und Orangen. Auch Fenchel hat von Natur aus eine leichte Salznote, die sich bestens mit der Süße der Orangen paart. Wer noch mehr Aroma will, kann wie bei manchen Orangen-Fenchelsalaten auch fein gehobelte Späne Parmigiano Reggiano dazu geben. Nötig ist es aber nicht.

Agretti mit Spaghetti

1 Bund	Agretti
200 g	Spaghetti
100 g	Schinkenwürfel, roh, sehr fein
4 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehe(n)
n. B.	Salz
n. B.	Pfeffer, weiß

Gesamtzeit ca. 25 Minuten
Agretti über den Wurzeln 2 cm abschneiden und unter fließendem Wasser sehr gut waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Knoblauchzehen und die Schinkenwürfel leicht rösten. Zwischenzeitlich die Spaghetti in Salzwasser ohne Zugabe von Öl bissfest kochen. 3 Minuten vor Ende der Kochzeit Agretti hinzugeben.

Agretti und Spaghetti auf einem Sieb abschütten, zurück in den Topf geben, leicht pfeffern und die gerösteten Schinkenwürfel mit dem Knoblauch und Öl unterrühren. Sofort heiß servieren.

Man kann Agretti auch in einer leichten Käse-Sahne-Soße anrichten. Im Frühjahr gibt es Agretti beim sehr gut sortierten Gemüsehändler. Es sieht ein wenig aus wie Schnittlauch und hat einen kräftigeren Geschmack als Spinat.