



Produktinfo

Agretto Salat (Mönchsbarth)

Der Agretto Salat, auch Mönchsbarth genannt gehört zu der Pflanzengattung der Salzkräuter. Optisch gleicht der Mönchsbarth dem Schnittlauch, seine Stiele sind jedoch deutlich fleischiger. Er wächst hauptsächlich im Mittelmeerraum, vor allem in Meeresnähe, und ist reich an Kalium, Kalzium, Vitamin B und E. Auch geschmacklich erinnert der Agretto Salat an das ihm oft nahe gelegene Meer. Er schmeckt leicht erdig, salzig, alzig und ist sehr aromatisch. Das Frühlingsgemüse wird zwischen März und Juni geerntet.

Die **Zubereitung** des Mönchsbarths ist sehr einfach. Waschen, Wurzel abschneiden, 5 Minuten im Wasserdampf garen, mit etwas Olivenöl, Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und schon ist der Agretto Salat bereit zum Verzehr. Besonders beliebt ist das Gemüse im italienischen Raum. Die meisten Italiener essen Mönchsbarth zu Spaghetti.

