



Fregola sarda tostata mit Calamari

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Fregola-Nudeln
- 400 g Calamari-Ringe (küchenfertig)
- etwas Mehl
- ½ Glas ORO d'Italia Pesto Verde
- 40 g Mandeln (gehobelt)
- 1 Zitrone
- 50 g Rosinen
- etwas Salz und Pfeffer



Schritt 1: Die Vorbereitung

Für dieses Pastarezept sind nur wenige Vorbereitungen nötig. Aber die Auswahl der Zutaten macht es zu einem außergewöhnlichen und schmackhaften Gericht – molto specialmente.

Waschen Sie zunächst die Zitrone unter heißem Wasser und reiben Sie die Schale mit einer Küchenreibe fein ab.

Salzen Sie die Calamari-Ringe und wenden Sie sie sorgfältig in Mehl, sodass sie überall gut bedeckt sind.

Schritt 2: Die Mandeln anrösten

Rösten Sie die gehobelten Mandeln in einer trockenen Pfanne bei großer Hitze an. Wichtig: Ab und zu vorsichtig umrühren und aufpassen, damit die Mandelblättchen nicht anbrennen. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd, sobald die Mandeln herrlich duften und schön angeröstet sind.

Übrigens: Mandeln werden in der italienischen Küche wie auch im gesamten Mittelmeerraum gern verwendet – und Italien gehört zu den zehn größten Mandelproduzenten der Welt.

Verwendete Produkte





Schritt 3: Die Rosinen kochen

Füllen Sie etwas Wasser in einen Topf und kochen Sie die Rosinen darin etwa drei Minuten auf. Heben Sie die Rosinen mit einem Schöpflöffel aus dem kochenden Wasser und lassen Sie sie auf etwas Küchenkrepp abtropfen.

Schritt 4: Die Fregola zubereiten

In einem mittelgroßen Topf bringen Sie gesalzenes Wasser zum Kochen. Geben Sie die Fregola hinein und kochen Sie sie etwa 5 Minuten. Testen Sie, ob die Nudeln gar sind und noch etwas Biss haben. Dann gießen Sie sie durch ein großes Küchensieb ab.

Schritt 5: Die Calamari frittieren

Calamari-Ringe werden aus den Tuben von Kalmaren hergestellt. Kalmare sind eine mittelgroße Tintenfischart, die im Mittelmeerraum verbreitet ist und in Italien auf den Märkten frisch angeboten wird. Auch hierzulande bieten viele Fischhändler sie frisch auf Eis gekühlt an. Sie können auch tiefgekühlte Calamari-Ringe verwenden.

Erhitzen Sie in einem hohen Topf etwa einen Liter Sonnenblumenöl. So sehen Sie, dass das Öl heiß genug zum Frittieren ist: Halten Sie den Stiel eines Holzlöffels in das Fett. Bilden sich kleine Bläschen am Löffelstiel, so hat das Öl die gewünschte Temperatur erreicht. Bildet sich Rauch, ist das Öl zu heiß.

Frittieren Sie die Calamari-Ringe nun in mehreren Portionen für etwa 2-3 Minuten im Öl, bis sie appetitlich gold-braun sind. Legen Sie sie zum Abtropfen auf etwas Küchenkrepp und stellen Sie die Calamari-Ringe warm, bis Sie sie servieren.

Schritt 6: Die Fregola mit den übrigen Zutaten vermischen

Vermengen Sie in einer großen Schüssel die Fregola mit den gerösteten Mandeln, den Rosinen, dem Zitronenabrieb und einem Esslöffel grünem Pesto.

Schritt 7: Das Finale

Mit einem großen Löffel geben Sie die gemischten Fregola auf einen Teller. Richten Sie die frittierten Calamari darauf an und garnieren Sie mit etwas gerösteten Mandeln.