Fregola sarda tostata al pomodoro

Rezept für sardische Fregola-Pasta mit Tomatensauce

Leicht | 4 Portionen | 20 min.



Die Fregola-Pasta wird auf Sardinien nach traditionellem Verfahren von Hand hergestellt: Der Nudelteig besteht aus Grießmehl. Er wird in Tonschüsseln zu pfefferkorngroßen Kügelchen gerollt und nicht wie andere Nudelsorten getrocknet, sondern im Ofen geröstet. So entstehen die für die Fregola typischen feinen Röstaromen. In diesem Rezept wird die Pasta in feiner Tomatensauce gekocht. Bellissimo!

Zutaten

500 g Fregola-Pasta (alternativ auch Risoni oder Couscous)

1 frische Knoblauchzehe

2 Schalotten

700 ml ORO di Parma Bio passierte Tomaten in der Glasflasche

200 ml Wasser

100 g Pecorino sardo

½ Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

Olivenöl zum Anbraten

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Schritt 1: Die Vorbereitung

Beginne damit, die Schalotten sowie die Knoblauchzehe zu schälen und zusammen mit der Petersilie und dem Basilikum fein zu schneiden. Anschließend schwitzt du Knoblauch und Schalotten in reichlich Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig an.

Schritt 2: Die Fregola-Pasta

Lösche Knoblauch und Schalotten mit den Bio passierte Tomaten in der Glasflasche ab und bringe alles leicht zum Köcheln. Gieße dann 150 ml Wasser hinzu. Nun kannst du die Fregola-Pasta mit in den Topf geben. Sie sollten mit halb aufgesetztem Topfdeckel unter gelegentlichem Umrühren köcheln, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Dazu brauchen die Fregola je nach Hersteller etwa 10 bis 20 Minuten. Die richtige Garzeit findest du stets auf der Verpackung.

Schritt 3: Das Finale

Reibe etwa 100 g kräftigen Pecorino sardo, während die Fregola kocht. Der Pecorino ist ein besonders würziger Hartkäse und gehört zu den beliebtesten italienischen Käsesorten. Mit dem Pecorino-Käse, der Petersilie und dem Basilikum verfeinerst du zum Schluss die Sauce für deine Fregola sarda. Gib die Zutaten kurz vor Ende der Kochzeit hinzu, sodass der Käse leicht mit dem Sud der Pasta verschmilzt. Die Konsistenz sollte an ein klassisches Risotto erinnern. Nun noch mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und deine Fregola sarda sind bereit zum Genießen. Che buono!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte