Fregola sarda tostata mit Calamari

Rezept für sardische Fregola-Pasta mit Tintenfischringen

Leicht | 2 Portionen | 30 min.



Fregola sind eine hierzulande eher unbekannte italienische Pastaspezialität aus Sardinien. Die kleinen Pastakügelchen haben Ähnlichkeit mit dem marokkanischen Berkoukes und den israelischen Ptitim. Sie werden aus Grießmehl hergestellt und es gibt sie in verschiedenen Größen. Anders als sonstige Pasta werden Fregola-Nudeln nicht getrocknet, sondern gebacken. Die kleinen Teigkügelchen lassen sich in vielen Rezepten einsetzen. In unserem Fregola-Rezept werden deine Fregola sarda mit frittierten Calamari-Ringen und Pesto Verde serviert. Lust auf eine vegetarische Variante? Hier findest du ein Rezept für Fregola sarda tostata al pomodoro.

Zutaten

200 g Fregola-Nudeln

400 g Calamari-Ringe (küchenfertig)

etwas Mehl

½ Glas ORO di Parma Pesto Verde

40 g Mandeln (gehobelt)

1 Zitrone

50 g Rosinen

1 Liter Sonnenblumenöl zum Frittieren

Etwas Salz und Pfeffer

Schritt 1: Die Vorbereitung

Für deine Fregola sarda sind nur wenige Vorbereitungen nötig. Aber die Auswahl der Zutaten macht es zu einem außergewöhnlichen und schmackhaften Gericht – molto specialmente. Wasche zunächst die Zitrone unter heißem Wasser und reibe die Schale mit einer Küchenreibe fein ab. Salze die Calamari-Ringe und wende sie sorgfältig in Mehl, sodass sie überall gut bedeckt sind.

Schritt 2: Die Mandeln anrösten

Röste die gehobelten Mandeln in einer trockenen Pfanne bei hoher Hitze an. Wichtig: Ab und zu vorsichtig umrühren und aufpassen, damit die Mandelblättchen nicht anbrennen. Nimm die Pfanne vom Herd, sobald die Mandeln anfangen zu duften und schön angeröstet sind.

Schritt 3: Die Rosinen kochen

Fülle etwas Wasser in einen Topf und koche die Rosinen darin etwa 3 Minuten auf. Hebe sie mit einem Schöpflöffel aus dem kochenden Wasser und lass sie auf etwas Küchenkrepp abtropfen.

Schritt 4: Die Fregola zubereiten

Als nächstes bringst du in einem mittelgroßen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen. Gib die Fregola-Pasta hinein und koche sie etwa 5 Minuten, bis sie gar, aber trotzdem al dente (bissfest) sind. Dann kannst du sie durch ein großes Küchensieb abgießen.

Schritt 5: Die Calamari frittieren

In einem hohen Topf musst du nun etwa einen Liter Sonnenblumenöl erhitzen. So erkennst du, wenn das Öl heiß genug zum Frittieren ist: Halte den Stiel eines Holzlöffels in das Fett. Bilden sich kleine Bläschen am Löffelstiel, so hat das Öl die richtige Temperatur erreicht. Bildet sich Rauch, ist das Öl zu heiß. Frittiere die Calamari-Ringe nun in mehreren Portionen für etwa 2-3 Minuten im Öl, bis sie appetitlich goldbraun sind. Zum Abtropfen kannst du sie auf etwas Küchenkrepp legen und die Calamari-Ringe dann warmhalten, bis du sie servierst.

Schritt 6: Das Finale

Vermenge in einer großen Schüssel die Fregola-Nudeln mit den gerösteten Mandeln, den Rosinen, dem Zitronenabrieb und einem Esslöffel ORO di Parma Pesto Verde. Mit einem großen Löffel gibst du die Fregola sarda auf einen Teller. Richte die frittierten Calamari darauf an und garniere mit etwas gerösteten Mandeln. Buon Appetito!

Verwendete Produkte:



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