

Fregola con le arselle sarde

Kategorie: 11) Nudeln/Reis/Kartoffeln/Hülsenfrüchte/Getreide
Rezept Nr 696
Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 0:15
Garzeiten: 0:20
Jahreszeit: Ganzjährig

Zutaten	Mengen	Bemerkungen	Links
Fregola	250 Gramm		Fregola
Tomaten	600 Gramm	frisch oder geschält aus der Dose	
Knoblauch	4 Zehen		
Petersilie	1 Bund		
Peperoncino	1 Stück		
Salz, Pfeffer			
Olivenöl			
Vongole veraci	1 kg		arselle sarde

Zubereitung

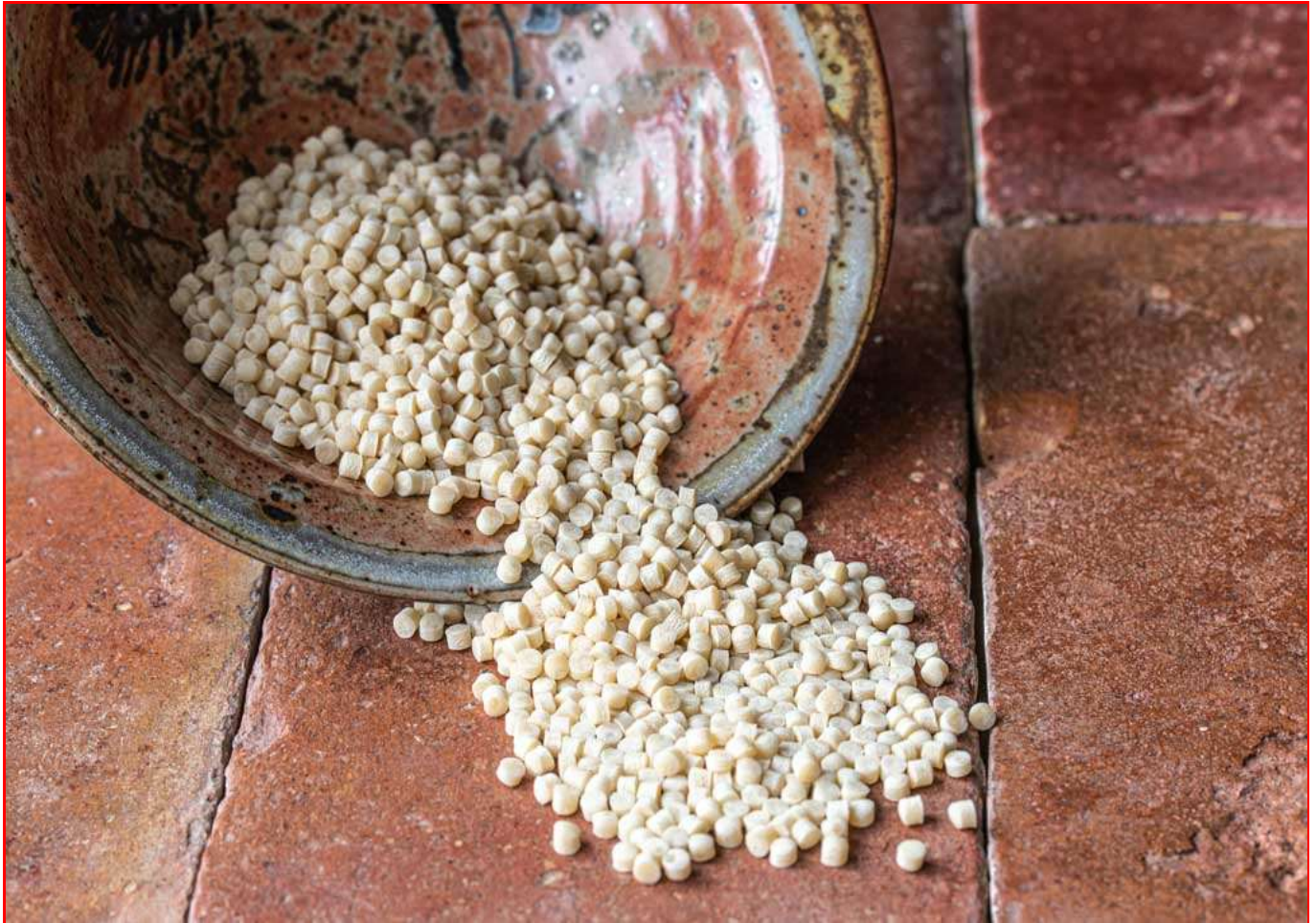
Vorbemerkung: Die Sarden essen gerne Muschelgerichte. Oft verwenden Sie dazu die "arselle sarde", - trotz des lokalen Namens handelt es sich hierbei um "echte" Vongole veraci.

1. Die Muscheln unter fließendem Wasser gut waschen. In etwas Olivenöl 2 ungeschälte, zerdrückte Knoblauchzehen und einige ganze Petersilienstängel anlaufen lassen, die Muscheln zugeben und mit einem Glas Wasser aufgießen. Ca. 10 Minuten kochen lassen. Dabei mehrfach umrühren, damit sich alle Muscheln öffnen. Vom Herd nehmen, Knoblauch und Petersilie entfernen.

2. Die Tomaten abziehen, die Kerngehäuse entfernen und die Tomatenstücke in schmale Streifen (Juliennes) schneiden. Die Petersilienblätter fein hacken und 2 Knoblauchzehen schälen. Peperoncino entkernen und in feine Ringe schneiden.

3. In etwas Olivenöl die beiden Knoblauchzehen bräunen und entfernen, die Tomatenstreifen zugeben, kurz anbraten und dann mit einer Kelle heißem Wasser aufgießen und die Fregola zugeben. Dazu noch die Kochflüssigkeit der Muscheln geben (durch ein Sieb, um Muschelschalen und gegebenenfalls Sand zurückzubehalten). Die Fregola hat eine Kochzeit von ca. 10 Minuten.

4. Während die Nudeln kochen, die Hälfte der Muscheln aus den Schalen lösen. Zusammen mit der gehackten Petersilie unter die al dente gekochten Fregole mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, falls nötig. Die restlichen Muscheln in der Schale auch noch kurz mit erhitzen und in tiefen Tellern servieren. Dabei die Muscheln in der Schale als dekoratives Element nutzen.



Notizen
