



## Fregola sarda al pomodoro

Fregola sarda ist eine ganz kleine Pastasorte aus Sardinien. Traditionell werden sie von Hand gemacht, dabei wird Hartweizengriess und Wasser abwechselungsweise in kleinen Portionen von Hand vermischt, damit sich kleine Kügelchen bilden. Eine Fleissarbeit, die auch Gespür und Erfahrung braucht. Anschliessend werden die Fregola im Ofen getrocknet und leicht angeröstet. Man kann sie auch fertig kaufen, diese sind aber meist durch eine Matritze gepresst.

Die Fregola werden nicht im Wasser, sondern in einer Sauce, meist Tomatensauce gegart. Sie werden gerne als Beilage zu Meeresfrüchten angerichtet, aber auch gut gewürzt und mit reichlich Käse vermischt, sind sie als einfaches Gericht beliebt. Es ist zwar ein Pastagericht, doch es fühlt sich ein bisschen wie Risotto an.

### Zutaten (pro Portion)

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 80g   | Fregola sarda (gekauft)           |
| 20g   | Zwiebel                           |
| 1-2   | Knoblauchzehen                    |
| 1-2   | Zweige frischer Basilikum         |
| 7cl   | Passata di Pomodoro               |
| 1-2dl | Gemüsebouillon                    |
| 30g   | Parmesan gerieben (oder Pecorino) |
|       | Pfeffer                           |
|       | Olivenöl                          |

### Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Basilikum hacken und in Olivenöl ca. 3 Minuten dünsten. Passata und 1dl Bouillon zugliessen und aufkochen, leicht pfeffern. Fregola zugeben und leicht köchelnd garen (ca. 20 Minuten). Bei Bedarf Bouillon nachgiessen. Die Sauce sollte immer recht flüssig sein. Geriebener Parmesan untermischen, anrichten, mit

etwas Parmesan bestreuen und mit kleinen Basilikumblättchen garnieren.







### Fregola selber machen (ein Versuch ;-)

Gleich vorneweg, es sind keine schönen Kügelchen geworden, mehr so unregelmässige Grüben. Auf Youtube findet man etliche Videos von sardischen Nonnas, bei denen das Zubereiten von schön regelmässigen und runden Fregolas ganz locker von der Hand geht. Vielleicht lags am falschen Geschirr, statt einer breiten Schüssel mit hohem Rand, hab ich es in einem Teller versucht. Vielleicht lags auch am falschen Hartweizengriess (mit zu hohem Eiweissgehalt). Und ganz sicher fehlte es mir an Routine und Geduld, nach 3 Versuchen hab ichs aufgegeben (vorerst).

Das Prinzip wäre einfach: Es werden immer nur kleine Mengen Hartweizengriess und Wasser nacheinander miteinander mit den Fingern verrührt aber nicht verknetet, da dadurch ein kompakter Pastateig entstehen würde.

Die Fregola werden auf ein Blech gestreut werden bei 100° im Ofen getrocknet und leicht angeröstet.



