

**Aus Folge #34: VERMENTINO UNA VOLTA ANCORA**

**Fregola Sarda allo scoglio  
(mit Meeresfrüchten)**

Zutaten für 4 Portionen

400 g Fregola sarda  
250 g Meeresfrüchte  
2 Schalotten  
Kirschtomaten  
1 frische rote Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
frische Petersilie  
Olivenöl  
Etwas Weißwein  
Salz, Pfeffer

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln, ebenso die Chilischote. Die Petersilie waschen und grob hacken. Die Fregola sarda (auch Fregula genannt) in reichlich gesalzenem Wasser kochen. Die Schalotten mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen, dann den Knoblauch und die Chili dazugeben und mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Die Meeresfrüchte dazugeben und ein paar Minuten anbraten. Wenn die Fregola noch gut al dente, mit in die Pfanne geben (und ein wenig vom Kochwasser) und das Ganze gut durchziehen lassen und würzen. Zum Schluss die frische Petersilie darüber geben.

**BUON APPETITO!**

Kochhack/ Kochwissen

Die Kerne sind das Schärfste an der Chili. Diese also je nach eigenem Geschmack dosieren oder weglassen.

Die Fregola ist eine landestypische Nudelart in Sardinien und ist eine Hartweizenpasta in Kugel-/ Würfelform. Da sie im Ofen geröstet wird, hat sie immer leichte Röstaromen. Ihr findet sie in italienischen Feinkostläden.



SENTI VINI

Und hier noch ein echter Kochhack: wenn eure Finger nach dem Knoblauch schneiden sehr stark nach Knoblauch riechen, lasst einfach Wasser über eine Messerklinge auf eure Finger laufen. Dadurch neutralisiert sich sofort der Geruch. Einfach mal ausprobieren.

Antonia's Weinempfehlung:  
Vigneti Zanatta Renadoro Vermentino di Gallura DOCG

