

Fregola Sarda (Risotto)

Zutaten für ca. 4 Portionen:

200 g	Fregola Sarda
30 g	Butter
2	Schalotte (oder 1 Zwiebel), fein gewürfelt Knoblauch, fein geschnitten
600-800 ml	heller Fond (z. B. Gemüse-, Geflügelfond, Bouillon)
Salz, Pfeffer	
20 g	Butter
50 g	Parmesan, gerieben

Fregola Sarda Tostata, perlrunde Pasta aus geröstetem Hartweizengrieß. Fregola Sarda Tostata gilt auf Sardinien als Spezialität. Die perlrunde Pasta wird aus Hartweizengrieß und Wasser geformt und geröstet - ähnelt dem Couscous.

Zubereitung:

1. Fregola Sarda in kochendem Wasser kurz blanchieren, abgießen und etwas abtropfen lassen.
2. Schalottenwürfel und Knoblauch in Butter hell anschwitzen.
3. Fregola Sarda zugeben und mitschwitzen.
4. Nach und nach mit heißen Fond angießen.

Die Pasta sollte gerade mit Flüssigkeit bedeckt sein.

5. Bei mäßiger Hitze ca. 30-40 Minuten garen, immer mal wieder umrühren.
6. Butter und Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.