

S. A. Frega Bremen GmbH

IMPORT • EXPORT • ITALIENISCHE LEBENSMITTEL • EISBEDARF
WEINE • SPIRITUOSEN • GROß- UND EINZELHANDEL



C & C - BISTRO

GEORG-WULF-STR. 13/15
28199 BREMEN
TELEFON: 0421 5251351
TELEFAX: 0421 531073
E-MAIL: info@frega.de

HAUPTSITZ & LAGER

ROBERT-BOSCH-STRASSE 2
27243 GROß IPPENER
TELEFON: 0421 533731 / 551
TELEFAX: 0421 531073
E-MAIL: info@frega.de

S. A. FREGA BREMEN GmbH · Robert-Bosch-Straße 2 - 27243 Groß Ippener

UNSER REZEPT TIPP

Fregola Sarda ai Frutti di Mare

Rezeptinformationen

Sardische Spezialität mit Meeresfrüchten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- + 500 g Fregola Sarda
- + 250 g Venusmuscheln
- + 250 g Miesmuscheln mit Schale
- + 2 Stk. Calamari
- + 4 Stk. Gambas
- + 250 g frische Tomaten
- + 100 ml Weißwein
- + 1 Knoblauchzehe
- + 1 kleine Hand voll Blattpetersilie
- + Olivenöl
- + Salz
- + Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Calamari säubern und ausnehmen, dann in dünne Stücke schneiden. Die Gambas unter fließendem Wasser waschen. Die Miesmuscheln säubern, die Venusmuscheln für zwei Stunden in leicht gesalzenes, kaltes Wasser legen, damit sie den Sand „ausspucken“.

Die Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden. Knoblauch und Petersilie klein hacken.

Die Muscheln in einer Pfanne bei hoher Hitze öffnen. Das dabei austretende Muschelwasser durchsieben und beiseite stellen. Etwa die Hälfte der Muscheln aus den Schalen lösen und beiseite stellen.

2 bis 3 EL Öl in einen großen Topf geben, und die Calamari Stücke zusammen mit dem Knoblauch darin andünsten. Mit dem Wein ablöschen. Die Tomatenstücke, den Knoblauch und die Petersilie dazu geben. Das Ganze etwa 15 Minuten kochen lassen.

Das durchgeseibte Muschelwasser und die Fregola dazu geben. Es sollte eine relativ flüssige Masse entstehen. Aufkochen lassen, und insgesamt noch circa 15 Minuten auf kleiner Flamme kochen.

Erst jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach etwa 5 Minuten die Muscheln vorsichtig unterheben, und nach nochmals 5 Minuten die Gambas ebenfalls sehr vorsichtig unter die kochende Fregola geben. So werden diese gar, bleiben aber doch sehr saftig.

In dem ganzen Prozess immer wieder vorsichtig umrühren und bei Bedarf Wasser nachgießen.

VIEL SPASS BEIM KOCHEN UND GUTEN APPETIT wünscht Ihnen Chef Paolo!

Für den Zutaten- und auch sonstigen Einkauf sind Sie bei uns im Frega Supermarkt in der Georg-Wulf-Straße 13-15 in Bremen genau richtig. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Schauen Sie auch in unserem Online-Shop vorbei. Genuss made in Italia bequem von zu Hause einkaufen unter: shop.frega.de