



Fregola Tostata BIO Artinpasta

Fregola ist eine traditionelle, kugelförmige sardische Nudelspezialität. Der Teig wird durch Bronzeformen gedrückt, wodurch eine leicht raue und poröse Oberfläche entsteht, die sich gut mit der Soße verbindet. Bei der Variante „Tostata“ werden die aus Bio-Hartweizengrieß und Wasser geformten Kügelchen im Ofen goldbraun geröstet, was ihnen ihr charakteristisches nussiges Aroma verleiht. Bei **Artinpasta**

werden ausschließlich **biologisch angebaute alte Getreidesorten** verwendet. Die Pasta eignet sich hervorragend für Salate und Suppen, kann aber auch als Alternative zu Risotto und Couscous zubereitet werden.



*Aktionspreise bis 7. September 2026, solange die Vorräte reichen, nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Weitere Informationen, insbesondere zu Alkoholgehalt, Abfüller bzw. Importeur, Allergenen, Nährwerten und Zutaten, erhalten Sie Montag bis Freitag von 9:00 bis 18:00 Uhr und Samstag von 10:00 bis 14:00 Uhr unter unserer Rufnummer: 089/35 63 61-0.

GARIBALDI GmbH, Frohschammerstr. 14, 80807 München
Tel: 089/35 63 61-0 Fax: 089/359 29 29
Mail: Bestellung@GARIBALDI.de Web: GARIBALDI.de

WEINE
GARIBALDI
DELIKATESSEN

Genießen Sie einen Tag auf Sardinien mit Fregola und Costamolino



**Rezept – Fregola mit
Vongole, Scampi und Tomaten**

Das Rezept aus der Trattoria La Casina

gegenüber unserer Zentrale in der Frohschammerstraße 14

Fregola mit Vongole, Scampi und Tomaten

Zutaten (für 2–3 Personen)

- 250 g Fregola Tostata
- 500 g Vongole
- 6–8 Scampi, geschält (1 Scampo ganz zum Garnieren)
- 150 ml Weißwein
- 150–200 ml Kochwasser der Fregola
- 150–200 g Pelati-Tomaten, leicht zerdrückt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 kleiner Peperoncino (oder Chiliflocken nach Geschmack)
- 2–3 EL Olivenöl Extra Vergine
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Fregola in reichlich gesalzenem Wasser etwa 8 Minuten kochen, sodass sie noch leicht bissfest ist. Etwas Kochwasser aufbewahren.
2. Währenddessen das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Vongole hineingeben und bei hoher Hitze anbraten, bis sie sich öffnen.
3. Die geschnittenen Scampi hinzufügen. Einen ganzen Scampo für die Garnitur mit in die Pfanne legen.
4. Den Knoblauch und den Peperoncino dazugeben und kurz mitbraten, bis sie duften. Mit dem Weißwein ablöschen und den Wein einige Minuten einkochen lassen.
5. Die Pelati-Tomaten sowie etwa 150–200 ml vom Kochwasser der Fregola hinzufügen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und alles einige Minuten sanft köcheln lassen.
6. Die abgegossene Fregola in die Pfanne geben und sorgfältig mit den Vongole, Scampi und der Sauce vermengen.
7. Zum Schluss den Rosmarin (sparsam dosieren) und die gehackte Petersilie unterheben. Noch einmal abschmecken und bei Bedarf mit etwas Olivenöl verfeinern.

Die Fregola auf tiefen Tellern anrichten, den ganzen Scampo obenauf setzen und mit etwas frischer Petersilie sowie einem kleinen Schuss Olivenöl Extra Vergine servieren.

Ein Tag auf Sardinien



Feinsandige Strände mit türkis-schimmerndem Wasser, felsige Buchten und zerklüftete Klippen, im Landesinnern archaische, wilde Landschaften mit Bergen und tiefen Schluchten, dazu die vielen Relikte der jahrtausendealten Nuraghe-Kultur – das ist Sardinien. Mit dem **Vermentino DOC Costamolino** von **Argiolas** und der sardischen Pasta **Fregola** sowie einem delikaten **Rezept** wollen wir Sie zu einem kulinarischen Kurzurlaub verführen!

Vermentino di Sardegna DOC Costamolino 2025 Argiolas

Vermentino ist eine sehr alte Rebsorte aus dem nördlichen Mittelmeerraum, die auf Korsika, Ligurien, der Toskana und auf Sardinien heimisch ist. Dort befindet sich die größte Anbaufläche, so dass Vermentino als DER Weißwein Sardinien in der Welt bekannt ist. Auch bei **Argiolas**, dem renommierten Weingut in Serradella etwa 20 km nördlich von Cagliari, nimmt er eine wichtige Stellung ein. Der Costamolino ist geprägt von gelben Früchten wie Ananas und Birnen, dabei zeigt er sich erfrischend mit zart herben Zitrusnoten, am Gaumen rund, vollmundig und griffig mit feinen Gerbstoffen. Er ist ein perfekter Essensbegleiter zur maritimen Küche, zu Pasta, Risotti und Gerichten mit hellem Fleisch.



Rezeptkarte hier abtrennen

