

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 abgossene 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.