

Trova il Tempo

Kaffee & Genuss



Fregola sarda mit Spinat

Zutaten (für 2 Personen):

- 1/2 Zwiebel gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe fein geschn.
- 300 g Spinat (gewaschen, geputzt in Streifen geschn.)
- 2 EL Olivenöl (z.B. von Deligreece, Sitia)
- 150 g Fregola sarda (z.B. von Artinpasta)
- 750 ml heiße Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 50 g geriebenen Parmesan



Zubereitung:

Zwiebelwürfel und Knoblauchzehe in Olivenöl andünsten, Fregola sarda dazugeben und mitrösten, Mit Weißwein ablöschen, dann immer etwas heißen Gemüfefond aufgießen (so dass die Fregola immer abgedeckt sind) und unter Rühren einköcheln lassen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis die Fregola fast gar sind (dauert ca. 20 Minuten). Kurz vor Ende den Spinat und einen Teil des Parmesankäses unterheben, nach Bedarf salzen und pfeffern. Ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Buon appetito