

Rezept

Fregola Sarda mit Steinpilzen und Spinatsalat

Ein Rezept von Fregola Sarda mit Steinpilzen und Spinatsalat, am 09.09.2024

Zutaten

Fregola sarda

200 g Fregola sarda tostata (sardische Pastasorte)	Salz
20 ml Öl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	20 g Butter
1 Lorbeerblatt	100 ml Weißwein
100 g geriebener Parmesan	Pfeffer

Steinpilze

10 Zweige Thymian	250 g kleine Steinpilze
10 ml Öl	Salz
Pfeffer	

Spinatsalat

1 Schalotte	30 g Zucker
30 ml Apfelessig	Salz
Pfeffer	30 ml Öl
100 g Baby-Blattspinat	

Rezeptinfos

Portionsgröße Hauptgericht für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 520 kcal, 27 g F, 19 g EW, 45 g KH

Zubereitung

- 1.** Fregola sarda: Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser 8 Min. garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann die Pastakügelchen mit dem Öl vermischen.
- 2.** Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter im Topf schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Die Fregola und das Lorbeerblatt dazugeben und mitdünsten. Nach 5 Min. mit dem Weißwein aufgießen und alles so lange kochen, bis die Nudeln bissfest sind. Sollte mehr Flüssigkeit nötig sein, noch etwas Wasser dazugießen.
- 3.** Zum Schluss den Parmesan unter die Fregola sarda mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Steinpilze: Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Pilze putzen und der Länge nach halbieren. Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Darin die Steinpilze mit der Schnittseite nach unten goldbraun braten, dann die Pilze wenden, durchschwenken und aus der Pfanne auf Küchenpapier geben. Thymian über die Pilze streuen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Spinatsalat: Die Schalotte schälen, fein würfeln und mit Zucker, Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Den Spinat waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette anmachen.

6. Anrichten: Die Fregola sarda auf tiefe Teller oder große Schalen verteilen. Darauf den Spinatsalat und die gebratenen Steinpilze anrichten.