



Fregola sarda mit Pulpo

Man nehme für 4-6 Portionen:

1 Pulpo (ca. 600 g)
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 roten Peperoncino
4 Tomaten
1 Bund Petersilie
250 g Fregola sarda
1000 ml Gemüsebrühe
6 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
½ TL Kreuzkümmel
etwas Salzzitrone
Salz
mildes Paprikapulver

- Den Pulpo mit dem Lorbeerblatt in reichlich leicht gesalzenem Wasser ca. 1 Stunde kochen (Garprobe!)
- Zwiebel pellen und fein würfeln
- Knoblauch halbieren, pellen, den Keim entfernen, in feine Scheiben schneiden
- Peperoncino entkernen und in feine Ringe schneiden
- Tomaten häuten und in Stücke schneiden
- Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken

Den fertigen Pulpo – die Garprobe macht man mit einer Rouladennadel, die sich widerstandslos einstechen lassen muss – zerteilen: Fangarme abschneiden und in passende Stücke schneiden. Vom Kopf das Kauwerkzeug entfernen, und den Kopf dann in Stücke schneiden. Die Stücke in 3 EL Olivenöl braten und mit Salz und Paprikapulver würzen. Beiseitestellen.

Im restlichen Olivenöl Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino andünsten, Tomatenmark und Kreuzkümmel zugeben und gut verrühren. Fregola zugeben, wieder alles gut verrühren und noch ein Weilchen dünsten. Dann drei Viertel der Gemüsebrühe zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen. Fregola brauchen dafür ca. 20 Minuten! Nach ca. 15 Minuten die Tomaten, etwas Salzzitrone und bei Bedarf weitere Brühe zugeben. Pulpostücke und Petersilie unterheben, mit Salz abschmecken und servieren.

Dazu passen ein trockener Weißwein oder ein Rosé.