

Daniele Corona Fregola Sarda mit Miesmuscheln

Freitag, 23. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Mediterran, Pasta, Leichte Küche



Zutaten:

2	Knoblauchzehen
600 g	frische Miesmuscheln
4 EL	Olivenöl
180 ml	Weißwein
1	Zwiebel
300 g	Fregola Sarda (Sardische Nudelart in Kugelform)
1	Chilischote, getrocknet
400 g	Pelati-Tomaten (gehackte abgezogene Tomaten, frisch oder aus der Dose)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 ml	Gemüsebrühe
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und andrücken.
2. Die Muscheln gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dabei darauf achten, dass die Schalen geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und entsorgen.
3. In einer Pfanne mit hohem Rand (und passendem Deckel, ersatzweise Topf) die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, den Knoblauch zugeben und leicht bräunen.
4. Dann die Muscheln zugeben, den Weißwein angießen und den Deckel auf die Pfanne geben. Die Muscheln hin und wieder umrühren und die Pfanne leicht schütteln. Muscheln einige Minuten zugedeckt dünsten, bis sich alle Muscheln geöffnet haben.
5. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen.
6. Muscheln aus der Pfanne nehmen, die entstandene Kochflüssigkeit abseihen und beiseite stellen.
7. Miesmuscheln aus den Schalen lösen und beiseite stellen. Nur einige wenige Muscheln in der Schale belassen zum späteren Garnieren.
8. Für die Fregola Zwiebel schälen und fein schneiden.
9. In einem hohen Topf restliches Olivenöl erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen. Fregola und Chili zugeben, kurz mit anschwitzen.
10. Dann mit den Pelati-Tomaten ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren.
11. Nach und nach immer wieder eine Kelle von der Muschelkochflüssigkeit zugeben und unter Rühren weitere ca. 5 Minuten wie ein Risotto unter Rühren köcheln lassen.
12. Zuletzt die ausgelösten Muscheln zugeben, noch ca. 2 Minuten köcheln.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
14. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
15. Petersilie und Zitronenabrieb untermischen und abschmecken.
16. Muschel-Fregola anrichten und mit den gekochten Muscheln in der Schale garnieren.

Pro Portion: 400 kcal/ 1680 kJ, 60 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 8 g Fett