



Fregola sarda-Salat mit Ofentomaten und Feta

Mein heutiges Rezept kommt sommerlich daher. Fregola sarda ist ein typisches Pastaformat aus Sardinien. Kauft man industriell hergestellte Pasta ähnelt es dem Cous, einfach etwas grösser. Stellt man die Fregola sarda von Hand her, ist es ein etwas langer Prozess und das Format ist unterschiedlich gross.

Wer weiss, vielleicht wage ich mich einmal an die Herstellung von Fregola sarda. Aber für dieses Rezept passt diese gekaufte Pasta prima.

Ich habe für den Salat Taggiasca-Oliven verwendet. Es sind kleine ligurische Oliven die einen eigenen Geschmack haben. Eigentlich schwierig zu beschreiben. Aber sie sind so etwas von fein. Natürlich lassen sich diese Oliven durch andere Oliven ersetzen. Aber glaubt mir, wenn ihr noch nie Taggiasca Oliven ausprobiert habt, sollte ihr es unbedingt machen.

Ok, ich mache nebst dem Rezept auch etwas Schleichwerbung. In meinem Lädli habe ich Taggiasca Oliven. Ob in Salzlake oder im Olivenöl. Ein wahrer Genuss. Wenn man schon bei der Werbung sind, bei mir findet ihr auch die fregola sarda und das Olivenöl.

Zutaten für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten inkl. Kochzeit

200 g fregola Sarda

300 g Cocktailtomaten

250 g Feta-Käse

100 g Taggiasca Oliven

etwas Salz und Zucker

20 ml Olivenöl

Basilikum oder Pfefferminzblätter

Zubereitung

Salzwasser zum Kochen bringen und fregola sarda darin al dente kochen.

Kochwasser abschütten. Pasta in eine flache Schale zum sofortigen abkühlen geben. Immer wieder mit dem Löffel bewegen, damit die Pasta möglichst schnell kalt wird. Wichtig, die Pasta nicht mit kaltem Wasser abspülen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Blech mit Backtrennpapier auskleiden.

Cocktailtomaten halbieren und vierteln. Auf die eine Blechhälfte geben. Mit ca. 2 Esslöffel Olivenöl beträufeln. Mit etwas Salz würzen. Etwas Zucker darüber streuen.

Feta Käse in kleine Würfel schneiden. Den Käse auf die zweite Blechhälfte geben. Während ca. 20 Minuten in den warmen Ofen schieben.

Erkaltete Pasta in eine Schüssel geben. Olivenöl darüber träufeln. Sobald die Tomaten und der Käse fertig gebacken sind etwas auskühlen lassen und ebenfalls zur Pasta geben.

Taggiasca Oliven dazu geben.

Falls nötig mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Da der Fetakäse schon eine gewisse Würze hat, unbedingt probieren, bevor man Salz dazu gibt.

Einige Basilikumblätter zerzupfen und zum Salat geben. Wer dem Salat etwas Frische geben möchte, kann auch Pfefferminzblätter dazu geben. Da eher etwas verhalten dazu geben, der Pfefferminzgeschmack könnte Überhand nehmen. Falls gewünscht, kann man immer noch mehr Pfefferminzblätter dazugeben.

Salat lauwarm oder kalt servieren.

