

Fregola an pikantem Muschel-Sugo

Zutaten: (4 Pers.)

500 g Fregola (Sardische Pasta aus Hartweizengries)

1 kg frische Vongole
(Herzmuscheln)

800 g Tomaten, Pelati aus der
Büchse, fein zerdrückt oder püriert

1 Knoblauchzehe, gequetscht
glattblättriger Peterli, gehackt

2 Anchovis-Filets, zerdrückt

ein wenig getrockneten Chili

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Muscheln in einem Becken mit kaltem Wasser sorgfältig spülen. Beschädigte Muscheln und solche, die sich bei Berührung nicht schliessen, aussortieren und wegwerfen. Dann die Muscheln mit ganz wenig Wasser in einen grossen, weiten Topf geben. Den Deckel aufsetzen und die Muscheln erhitzen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Muscheln, die sich während des Erhitzens nicht öffnen, wegwerfen. Die Muscheln in einen Teller geben und den Muschel-Saft (Kochflüssigkeit) aufheben.

Den Knoblauch in etwas Olivenöl kurz andünsten. Dann die Tomaten, die Anchovis-Filets und das Stück Chili dazugeben. Alles zusammen 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis der Sugo etwas eingedickt ist. Dann die Muscheln dazu geben und den Muschel-Saft durch ein feines Sieb zum Sugo giessen. Den Peterli dazu geben und den Sugo mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Fregola nach Angaben auf der Packung «al dente» kochen. Muschel-Sugo und Fregola mischen und servieren.
