

Fregola Sarda mit Spinat und Tomaten

Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g Fregola sarda
- 400 g frischer Spinat
- 3 Zehe Knoblauch
- 2 Schalotten
- 250 g Kirschtomaten
- 10 Sardellenfilets
- Olivenöl
- 3 EL dunkle Oliven
- 3 EL Kapern
- 100 g Parmesan
- 3 Stängel Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Chili

Spinat gründlich waschen, trocknen und die größeren Stiele entfernen. Die Blätter in gröbere Stücke zupfen oder schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, trocknen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Sardellenfilets abtropfen lassen. Waren sie in Salzlake eingelegt, etwas abwaschen und trocken tupfen. Dann fein hacken.

Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.

Olivenöl in einer breiten, hohen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin anschwitzen. Tomaten hinzufügen und 1-2 Minuten schmoren. Sie sollten noch ihre Form behalten. Kapern und Oliven dazugeben und erhitzen. Den Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Pfeffern, salzen und nach Geschmack mit Chili pikant würzen.

Die Pasta abtropfen lassen und mit dem Gemüse vermengen. Die Sardellenfilets untermengen und nochmals abschmecken.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 26.11.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen