

Fregola-Principessa mit Rande und Mozzarella

Rezept von Meta Hiltebrand



Fregola-Principessa mit Rande und Mozzarella

Für 4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 45 Minuten

Pro Person:

85 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiss, 8 g Fett; 528 kcal

Zutaten:

- 350 g Fregola sarda (sardische Pasta)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Weisswein
- 3 Kugeln geschälte Randen (ca. 340 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Petersilie
- 1 Beutel kleine Mozzarellaperlen
- 1 Orange
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Honig

Zubereitung:

1. In eine backfeste Auflaufform Fregola, Gemüsebrühe und den Weisswein geben. Randenkugeln in Schnitze schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und pressen, in die Auflaufform geben.

2. Petersilie waschen, trocken tupfen und zupfen, die Hälfte davon zur Seite stellen, den Rest fein hacken und in die Auflaufform geben. Mozzarellaperlen abtropfen lassen und in die Form geben. Orange waschen und die Schale abreiben, mit dem Messer die Schale wegschneiden, die Filets herausschneiden, klein schneiden und in die Form geben.
3. Alles gut umrühren, mit Orangenzesten, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken, es soll kräftig gewürzt sein, da die Fregola sarda viel Geschmack aufsaugt.
4. Die Form in den Ofen schieben und bei 180 °C Umluft 35 Minuten backen. Die Flüssigkeit soll komplett aufgesogen sein, die Fregola al dente gekocht.
5. Nach dem Backen die Form mit Petersilie ausdekorieren oder direkt auf einem Teller anrichten und mit Petersilie ausgarnieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.