



## FREGOLA SARDA MIT TOMATE, FENCHEL, KAPERN UND ZIMT

Intensive Gemüsearomen, ungewöhnliche Gewürzkombinationen – bei dieser veganen Zubereitung tanzen alle Gaumenknospen.

HAUPTSPEISE FÜR ZEHN PERSONEN

### Fregola Sarda

#### ZUTATEN

etwas Olivenöl  
65 g Zwiebel, gehackt  
5 g Knoblauchzehe, gehackt  
1 ½ Zimtstange  
(\*vorgehen bei gemahlenem Zimt, siehe Tipp)  
800 g Fregola Sarda  
375 ml Weisswein  
1-1 ¼ L Wasser  
1 kg Passata  
40 g Aceto Balsamico  
Salz

#### ZUBEREITUNG

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Zimtstange und Fregola begeben und dünsten. Mit Weisswein ablöschen und reduzieren lassen. Unter gelegentlichem rühren Wasser und Passata schluckweise begeben und jeweils einköcheln lassen bis die Fregola «al dente» ist. Mit Balsamico und Salz abschmecken.

\*Tipp für gemahlener Zimt: Anstelle der 1 ½ Zimtstange, bei Hälfte des Kochvorgangs ein 1 ½ TL gemahlener Zimt zugeben und mitkochen.

### Fenchel

#### ZUTATEN

900 g Fenchel  
40 g Bratöl  
50 g Kapern, in Essig  
Salz

#### ZUBEREITUNG

Den Fenchel in Scheiben hobeln, mit Öl vermischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Eine Bratpfanne erhitzen. Den Fenchel begeben und beidseitig goldbraun anbraten. Die Kapern begeben und kurz mitbraten. Mit Salz abschmecken.

## Bread Crumbs

### ZUTATEN

100 g altes Brot  
65 g Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Das alte Brot grob cuttern (alternative Paniermehl verwenden), mit dem Öl in einen Topf geben und kurz rösten. Garnitur Fenchelkraut oder Dill

## Anrichten

Die Fregola Sarda im Teller anrichten. Den Fenchel auf die Fregola Sarda setzen. Mit Bread Crumbs und Fenchelkraut oder Dill garnieren.

