



# Fregola Sarda

Zeitaufwand: 90 Min. / Schwierigkeit: Mittel

## Zutaten

**1 Frutti di Mare Premium »**

**2 St. Fenchelknollen**

**1 St. Orange**

**2 TL Pastis**

**200 g Fregola Sarda**

**4-5 EL Olivenöl**

**0,5 Bund(e) glatte Petersilie**

**1 TL Zitronensaft**

**1 Prise(n) gemahlenen Chili**

**1 St. Knoblauchzehe**

**Salz**

**Pfeffer**

## Zubereitung

1. COSTA Frutti di Mare nach Packungsanweisung auftauen lassen, mit kaltem Wasser abspülen und vorsichtig trockentupfen.
2. Fregola nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Fenchelknollen in gleichmäßige fingerdicke Stücke längs aufschneiden und das Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Orange halbieren und die eine Hälfte in Scheiben schneiden (dabei den Rand entfernen). Die andere Hälfte auspressen und den Saft beiseitestellen.
3. Orangensaft, Pastis, 2 EL Olivenöl vermischen und mit den Fregola durchmischen. Das kleingehackte Fenchelgrün, den feingehackten Knoblauch und das gemahlene Chili unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen.
4. Eine Grillpfanne erhitzen und mit etwas Olivenöl ausstreichen. Die Fenchelscheiben darin grillen, bis sie weich sind und Grillstreifen zu sehen sind.

Herausnehmen und beiseitestellen.

5. Nun die COSTA Frutti di Mare in der heißen Grillpfanne ebenfalls anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas mit Zitronensaft beträufeln. Die Petersilie grob hacken und zusammen mit etwas Olivenöl zu den COSTA Frutti di Mare geben.
6. Fregola zusammen mit den Orangenscheiben auf einen Teller geben, die gegrillten Fenchelscheiben darauf verteilen und die gegrillten COSTA Frutti di Mare als Topping auf den Fenchel geben.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!

Dieses Rezept wurde uns von Tina von [www.tinastausendschoen.de](http://www.tinastausendschoen.de) zur Verfügung gestellt.