

# Rezept für Fregola Sarda mit Parmaschinken und Taleggio & Nudelsalat

## Zutaten für 4 Personen:

### FREGOLA SARDA

200 g Fregola  
150 g Parmaschinken, am Stück  
100 g Taleggio  
300 ml kräftige Geflügel- oder  
Gemüsebrühe  
200 g Tomaten (aus der Dose)  
100 ml Wermut  
1 rote Paprikaschote  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
2 EL Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer  
Zum Anrichten: 8 Scheiben  
Parmaschinken

### CHRISTIAN HENZES NUDELSALAT

200 g Penne (oder Farfalle)  
100 g Champignons  
2 Packungen Mozzarella (zwei Kugeln  
Mozzarella)  
2 Stangen Sellerie  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
20 Basilikumblätter, gezupft  
10 getrocknete, in Öl eingelegte  
Tomaten  
10 große, grüne Oliven  
2 EL Pinienkerne

### DRESSING FÜR NUDELSALAT

12 EL Olivenöl (Extra Vergine)  
8 EL Balsamicoessig  
1 Knoblauchzehe (gepresst)  
½ TL Zucker  
Weißer Pfeffer aus der Mühle  
Salz



Foto: Jens Trocha/MDR

## Zubereitung Fregola Sarda

Die Zwiebel und die Paprikaschote putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprikawürfel darin anschwitzen. Die Fregola-Kügelchen zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Wermut ablöschen und mit der Brühe aufgießen. Ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Währenddessen mehrmals umrühren.

Den Parmaschinken in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel darin kross anbraten.

Die Schinkenwürfel zusammen mit den Tomaten und dem leicht zerpfückten Taleggio zu den Fregola geben und gut unterrühren. Das ganze nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten: Den Parmaschinken in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe kross anbraten. Die Fregola Sarda auf vier vorgewärmte Teller verteilen und mit den Parmaschinkenscheiben garnieren.

## Zubereitung Christian Henzes Nudelsalat

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Währenddessen Paprika, Sellerie und Champignons schälen und würfeln. Tomaten klein schneiden, Oliven in Scheibchen schneiden und die Pinienkerne ohne Fett anrösten. Gemüse, Oliven, Pinienkerne, Tomaten, Mozzarella und Basilikum in eine große Schüssel geben.

Für das Dressing alle aufgeführten Zutaten außer dem Öl kräftig miteinander verrühren, dann das Öl einschlagen. Das Dressing und die heißen Nudeln unter das Gemüse mischen und sofort servieren.

## Erklärung

Fregola ist eine Pasta-Sorte aus Hartweizengrieß, die vielleicht aus dem Italien-Urlaub bekannt ist. Taleggio wird im Supermarkt als traditioneller italienischer Weichkäse angepriesen.