

# Fregola sarda mit Tomaten und frittierten Sardellen

## Für zwei Personen

### Für die Fregola sarda:

250 g Fregola sarda	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Parmesan	50 g Butter	2 EL Tomatenmark
50 ml Weißwein	200 ml Passata di pomodoro	2 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Sardellen:

4 frische Sardellen	100 g Öl-Datteltomaten	1 Zitrone, davon Abrieb
1 Ei	3 EL Ricotta	50 g Basilikum
15 g Rosinen	4 EL Mehl	4 EL Pankobrösel
Öl		

### Für die gefüllten Tomaten:

150 g mittelgroße Tomaten	150 g Datteltomaten	50 g Taggiasca Oliven
50 g Pinienkerne	1 Bund Basilikum	1 EL Balsamico di Modena
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Fregola sarda:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl farblos im Topf angehen lassen. Fregola sarda und Tomatenmark zu geben, alles anrösten und mit Weißwein ablöschen. Verdampfen lassen und dann die Passata dazu geben. Würzen und Fregola sarda auf Biss kochen. Am Ende Butter und geriebenen Parmesan untergeben, damit es schön schlotzig wird.

### Für die Sardellen:

Sardellen aufschneiden und auf Gräten überprüfen.

Datteltomaten mit ein bisschen Einlegeöl und ein paar Rosinen und Basilikum mixen. Masse mit Ricotta mixen und geriebene Zitronenschale mit rein geben und die Sardellen von innen mit der Creme befüllen. Dann die Füllung mit einer anderen aufgeschnittenen Sardelle bedecken. In Mehl, Ei und Brösel wenden, in heißem Öl ausfrittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Im vorgeheizten Ofen warmhalten.

### Für die gefüllten Tomaten:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Datteltomaten aushölen und bei Seite stellen. Die anderen Tomaten klein schneiden. Basilikum und Oliven klein schneiden und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken, Pinienkerne dazu geben und die kleinen Tomaten damit befüllen.

Laura Krafft am 23. August 2023