



# Frègula con frutti di mare

## Zutaten für 4 Personen

- » TK-Frutti-di-Mare, bestehend aus ca. ca. 300 g Calamari ca. 300 g Vongole veraci ca. 400 g Muscheln 4 Scampi
- » 9 Crevetten rossi mittlerer Größe
- » 400 ml Fischfond oder Fumetto (intensive klare Fischbrühe, aus Fischen und Wurzelpflanzen zubereitet)
- » 400 g frische Tomaten
- » 100 ml Weißwein *Vermentino di Sardegna*
- » 300 g Fregula *Frègula*
- » 1 mittlerer Zwiebel
- » 1 Knoblauchzehe
- » 4-6 Blätter Basilikum
- » 1 kleinen Hand voll Blattpetersilie
- » Olivenöl
- » Salz

## Zubereitung

1. Die Calamari säubern, ausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

---
2. Die Gambari und die Scampi gründlich unter fließendem Wasser waschen.

---
3. Die Miesmuscheln säubern, die Vongole für mindestens eine Stunde in leicht gesalzenes Wasser legen, damit sie den Sand ausspucken.

---
4. Die Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden; die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.

---
5. Die tiefgekühlten Frutti di Mare 2-5 Min. scharf mit Knoblauch anbraten und dann mit Weißwein ablöschen. Durch ein Sieb abgießen, den Sud auffangen und beiseitestellen.

---
6. **Oder wenn frische Meeresfrüchte:**  
Die Muscheln in einer Pfanne bei großer Hitze öffnen und das austretende Muschelwasser durchsiehen,

dann beiseite stellen. Etwa die Hälfte der Muscheln aus den Schalen lösen und ebenfalls beiseite stellen.

---

7. 2 bis 3 EL Olivenöl in einen großen Topf geben und die Calamaristücke zusammen mit der Zwiebel darin andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen. Durch ein Sieb abgießen, den Sud auffangen und beiseitestellen.

---

8. Die Tomatenstücke, den Knoblauch und die Petersilie hinzufügen und etwa 15 Minuten kochen lassen.

---

9. Das durchgeseihte Muschelwasser und die Fregula dazugeben und alles mit dem Fischfond oder der Fischbrühe auffüllen. Die Mischung sollte relativ flüssig sein. Zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme insgesamt etwa 15 bis 20 Minuten weiterkochen.

---

10. Mit Salz abschmecken.

---

11. 5 Minuten vor Schluss die Meeresfrüchte wieder hinzufügen.

---

12. **Oder wenn frische Meeresfrüchte:** Nach etwa 5 Minuten die Muscheln vorsichtig unterheben; nach weiteren 5 Minuten die Gambari und die Scampi ebenfalls vorsichtig in die kochende Fregula geben. Dies sorgt dafür, dass sie gar werden, aber saftig bleiben.

---

13. Während des gesamten Prozesses regelmäßig vorsichtig umrühren und bei Bedarf Wasser nachgeben. Das Gericht sollte etwas suppig sein, also etwas flüssiger als ein Risotto.

---

14. Die klein gezupften Basilikumblätter unterheben und heiß servieren.