Rezept · Ehrlich gesagt: Irgendwie hatte ich Vorurteile gegen Fregola – zu groß schien mir der Hype, der in gewissen Kochkreisen in letzter Zeit um diese Kugelnudeln beziehungsweise Nudelkugeln gemacht wurde. Als ich dann noch sah, dass man die Dinger praktisch nur von Herstellern kriegt, die ihre Verpackungen auf authentisch trimmen, war mir die Lust an dieser Pastasorte vergangen. Und dann nahm ich doch ein Tütchen beim meinem Lieblings-Italo-Delikatessengeschäft mit… Könnte sein, dass die sardischen Klümpchen nun öfter auf den Tisch kommen, denn sie sind lecker und enorm vielseitig. Allerdings werde ich mich nach einer Sorte ohne Hipster-Verkleidung umsehen. *[Lesezeit ca. 3 min]*

Das Problem mit den Fregula (sardische Schreibweise) besteht darin, dass es ein gutes Dutzend verschiedener Sorten gibt. Hergestellt werden sie samt und sonders aus Hartweizengries (Durum-Weizen), wobei der Pastateig traditionell in großen Tonschüssel zu Kügelchen gerollt werden. Industriell übernehmen gewaltige Stahltrommeln diesen Job. Dann gibt es sie in drei oder vier Größen zwischen einem Durchmesser von etwa 2 bis circa 8 mmm. Wichtiger noch: So richtig echt schmecken sie nur, wenn sie geröstet wurden (tostata); nur diese Variante in der mittleren Größe würde ich empfehlen.

Übrigens: Es kann sein, dass es sich quasi um die Urform italienischer Pasta handelt, die aus römischer Zeit stammt und lange bevor Marco Polo Chinanudeln mitbrachte schon verzehrt wurden. Man findet in Berichten aus dem alten Rom Hinweise auf Gerichte, bei denen Hartweizenteig zwischen den Handflächen zu Klumpen zerrieben und dann in Wasser gekocht wurde. Erwähnt werden sie unter dem Namen Fregolo schon in Handschriften aus dem 14. Jahrhundert – da war von Spaghetti und Maccheroni noch nicht die Rede.

Fregula, die kleinen Pastakugeln – hier eine Sorte aus den Abruzzen (Foto: TD)

Wie jede andere italienische Pasta werden Fregola meistens in kochendem Salzwasser gegart. Je nach Sorte variieren die Kochzeiten – die Verpackungen geben Auskunft. Man kann Fregola aber auch wie Reis in einem Pastotto verwenden oder als Suppeneinlage mit der Brühe kochen. Und wer ganz mutig ist, benutzt die kleinste Sorte in Rezepten, die eigentlich für Couscous oder Bulgur gedacht sind. Typisch sardisch wird es, wenn sie zu einem klassischen Pastagericht zusammen mit sardischer Salsiccia verarbeitet werden. Die sardische Bratwurst ist besonders lecker, wenn sie vom Wildschwein kommt und mit Salbei gewürzt ist – hierzulande ist sie kaum zu kriegen und wenn, dann sehr teuer. Also nehme ich die frische Salsiccia aus den Abruzzen, die ich regelmäßig im Centro Soriano auf der Nordstraße kaufe. Dort wird sie zu 600 und 1.000 g portioniert; ich teile sie in Stücke und friere ein, was ich nicht in einem Rezept verwende.

Die Zutaten (für 2 Portionen als Hauptgericht):

250 g Fregola Sarde tostata
300 g frische Salsiccia (entweder mit Salbei oder Fenchel gewürzt)
250 g kleine Tomaten
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Glas trockener Weißwein
ca. 100~150 g Hühnerbrühe (am besten selbst gezogen)
Salz, schwarzer Mühlenpfeffer, Lorbeer, Rosmarinzweige, Salbeiblätter
frisch geriebener Peccorino (muss nicht sardisch sein)

Die Zubereitung

Die Salsiccia in mundgerechte Stücke schneiden und bei sanfter Hitze in einer Pfanne braten, sodass das Fett austritt. Die Zwiebel schneidest du in recht kleine Würfel, den Knoblauch auch. Halbiere oder viertele die Tomaten (je nach Größe). Koch die Fregola ein bisschen kürzer als die Packung sagt. Gib sie dann in Sieb und schreck sie mit kaltem Wasser ab. Sobald Zwiebel und Knoblauch schön glasig sind, wirfst du Salsiccia und Fregola dazu und gibst die Tomatenstücke bei.

Auch 1~2 Lorbeerblätter, 1~2 Rosmarinzweige und mindestens 4 große Salbeiblätter kommen hinein. Alles unterheben, die Hitze hochdrehen und wenn’s heiß wird, den Weißwein angießen und verkochen lassen. Also alles ähnlich wie beim Risotto. Nun gießt du ungefähr die Hälfte der Brühe auf, rührst durch und würzt mit Salz und Pfeffer. Lass das Gericht sanft schmurgeln; Ziel ist es, dass die Tomaten Saft abgeben. Lass die Brühe ein wenig wegkochen, gieß nochmal ein wenig nach. Die Sache sollte weder zu trocken, noch matschig werden – wie beim Risotto eben.

Zum Schluss fischst du Rosmarin, Lorbeer und Salbei heraus und schmeckst noch einmal mit Salz und Pfeffer ab. Du kannst den Peccorino entweder in den Eintopf rühren oder zum Drüberstreuen reichen. Das war’s auch schon. Hast du Lust und Zeit, dann dekorierst du das Gericht mit frisch frittierten Salbeiblättern. Ähnlich wie bei einem Risotto würde auch Safran hineinpassen. Außerdem kannst du das Spektrum der Kräuter um Petersilie, Minze und Oregano erweitern.