Fregola Karottensalat mit Rösttomaten

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Fregola Sarda (Pastakügelchen aus Sardinien)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 3 EL Salzkapern, eingeweicht und abgespült
- 2 EL Sherryessig
- 3–4 grosse, verschiedenfarbige Karotten, geschält, längs halbiert
- 5 EL Olivenöl «extra vergine»
- 1 TL Thymianblättchen
- 1 TL Oreganoblätter, grob gehackt
- 1 TL Rosmarinnadeln, grob gehackt
- 3 Handvoll Rucola
- 12 Roma- oder Perettitomaten, längs halbiert
- 100 g Parmesan, mit dem Sparschäler in Späne gehobelt

Zubereitung

Backofen auf 170 °C (160 °C Umluft) vorheizen

Tomaten rösten: Tomatenhälften mit Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Oregano, Rosmarin, mit der Hälfte des Thymians und Olivenöl vermischen und auf die Tomaten träufeln, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. 45 Minuten backen.

Karotten rösten: Karotten mit 2 EL Olivenöl in einen Bräter legen und mit restlichem Thymian bestreuen. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und einige EL Wasser zugeben. Etwa 30 Minuten rösten, die Karotten sollen noch etwas Biss haben. Schräg in 5 Teile schneiden.

Fregola zubereiten: Die Pastakügelchen in Salzwasser ‚al dente' kochen, abgiessen und mit den Kapern und dem Essig mischen.

Anrichten: Fregola locker mit den Rucolablättern mischen und auf Teller anrichten. Karotten und Tomaten darauf verteilen, mit den Röstflüssigkeiten von beiden Gemüsen beträufeln und mit den Parmesan-Spänen bestreuen.