

Fregola sarda mit Fjord-Forelle und Erbsen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Filets Fjord-Forelle à 400 g 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Pasta und Erbsen:

160 g Fregola Sarda 300 g feine TK Erbsen 2 Schalotten
1 Knoblauchzehe 250 ml trockener Weißwein 1 EL Noilly Prat
150 ml Fischfond 250 ml Sahne 50 g Butter
Öl Pfeffer

Für die Garnitur:

10 Kaiserschoten 1 Knoblauchzehe 1 EL Geröstete Wasabierbsen
25 g Erbsengrün 1 Limette 30 g Minze
Meersalz

Für den Fisch:

Den Fisch putzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite scharf anbraten, dann kurz wenden und herausnehmen.

Für die Pasta und Erbsen:

Schalotten und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, die Hälfte davon in einen 2.Topf geben. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen, reduzieren und Sahne dazu geben. 250 g der Erbsen darin kurz blanchieren und würzen. Abkühlen lassen, pürieren und passieren. Sauce beiseite stellen.

Den Rest der angeschwitzten Zwiebeln und Knoblauch mit den Fregola Sarda anbraten. Butter hinzugeben. Mit Weißwein und Fischfond ca. 10 Minuten kochen. Wenn die Pasta al dente ist, den Rest der Erbsen dazu geben und kurz ziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten Erbsensauce dazu geben.

Für die Garnitur:

Minze-Blättchen abbrausen, trockenwedeln und unter die Pasta heben. Knoblauch abziehen und andrücken.

Kaiserschoten in Butter und Knoblauch schwenken. Wasabierbsen im Mixer zerkleinern und mit dem Salz auf die Forelle streuen. Limette halbieren und den Saft auf den Fisch träufeln.

Erbsengrün und Kaiserschoten auf die Pasta drapieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Thoma am 02. August 2018