

Fregola sarda in Tomaten-Sugo, Tomaten-Salsa, Rotbarbe

Für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola (tostata)	4 San-Marzano-Tomaten	2 Knoblauchzehen
1 Tropea-Zwiebel	450 ml passierte Tomaten	30 g Hartkäse
500 ml Gemüsefond	1 Schuss Weißwein	2 Zweige Basilikum
Olivenöl	2 EL Tomatenflocken	Piment d'Espelette
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Tomaten-Salsa:

2 San-Marzano-Tomaten	1 Stange Sellerie	1 Schalotte
1 Zitrone	1 EL Pinienkerne	Olivenöl
Eiswasser	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für die Rotbarbe:

2 Rotbarbenfilets, mit Haut	Mehl	1 Zweig Thymian
Öl	1 EL Butter	Salz

Für den Burrata-Schaum:

½ Burrata mit Lake	1 Msp. Sojalecithin
--------------------	---------------------

Für die Hippe:

1 TL Rote Bete Pulver	1 TL Mehl	3 EL Pflanzenöl
Salz		

Für die Fregola sarda: Den Gemüsefond erhitzen und Fregola darin 10-12 Minuten leicht kochen lassen. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem beschichteten Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Tomaten schneiden, dabei den Strunk entfernen und hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten und Fregola mit Rest Gemüsefond aus dem Topf hinzugeben und alles aufkochen lassen. Anschließend Basilikum, etwas Zucker und Tomatenflocken hinzugeben. Basilikum herausnehmen und den Sugo mit Salz, Pfeffer und etwas Piment d'Espelette abschmecken. Zum Schluss etwas geriebenen Pecorino Käse unterheben.

Für die Tomaten-Salsa: Tomaten kreuzweise einschneiden kurz blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken, damit sich die Haut von der Tomate besser löst.

Haut der Tomaten abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen. Schalotte und Sellerie in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zum Schluss Tomaten dazugeben, mit gerösteten Pinienkernen verrühren. Mit etwas Zitronenabrieb, Zitronensaft abschmecken. Tomaten-Salsa beim Servieren auf die Fregola geben.

Für die Rotbarbe: Filets an der Hautseite leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Öl scharf auf der Hautseite anbraten sofort Butter und Thymian dazugeben und vom Herd nehmen. Filets anschließend in jeweils 3 Teile schneiden und mit etwas Salz würzen.

Für den Burrata-Schaum: Den halben Burrata zusammen mit der Lake und etwas Sojalecithin in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab mixen bis ein Schaum entsteht. Burrata-Schaum zum Servieren abschöpfen.

Für die Hippe: Drei Esslöffel Wasser mit Mehl und Rote Bete Pulver verrühren. Öl hinzugeben und nochmals verrühren. Mischung in einer beschichteten Pfanne ausbacken bis das Wasser verdampft ist und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvio Orro am 11. August 2021