

Fregola sarda mit Maroni, Pilzen und Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda	300 g vorgegarte Maronen	150 g braune Champignons
150 g Steinpilze	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
150 g Gruyere	200 ml Weißwein	700 ml Gemüsefond
1 EL Ahornsirup	50 ml Balsamicoessig	3 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 Orangen	2 EL weißer Balsamicoessig
2 TL Dijon-Senf	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

10 g Gruyere	3-4 EL Pinienkerne
--------------	--------------------

Für die Fregola sarda:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Maronen grob hacken, 1-2 EL für die Garnitur beiseitelegen und den Rest ebenfalls mit anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Mit der Hälfte des Fonds aufgießen und Fregola sarda hinzugeben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und zwei Zweige mit in den Topf geben. Fregola sarda bei mittlerer Hitze einkochen und dabei immer wieder mit Fond aufgießen.

Gruyere fein reiben und beiseitestellen. Die aufgehobenen Maronen ebenfalls leicht anschwitzen. Champignons und Steinpilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl anbraten. Mit Ahornsirup karamellisieren und mit Balsamico ablöschen. Mit dem restlichen Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald die Fregola sarda al dente ist, den Käse unterrühren und die Hitze abschalten. Für etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Pilze sollten Sie am besten nur mit einem Tuch oder einer Pilzbürste putzen und möglichst nicht waschen. Einen Steinpilz können Sie, sofern er nicht wurmig ist, im Ganzen verarbeiten. Von den Champignons schmecken die Kappen am besten. Aus den Stielen können Sie einen Pilzfond kochen.

Für den Salat:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Zweite Orange schälen und filetieren. Orangensaft mit Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Feldsalat verlesen, waschen und trockenschleudern. Dressing über den Salat geben und Orangenfilets unterheben.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Käse reiben. Fregola sarda mit Pinienkernen und Käse anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Meier am 15. September 2021