

Fregola sarda mit zweierlei Karotte

Für zwei Personen

Für die Fregola:

160 g Fregola sarda	2 gelbe Karotten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	50 g Butter
1-2 TL Vadouvan	50 ml Weißwein	800 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Ofen-Karotten:

500 g kleine, junge Möhren	½ Granatapfel	1 Zitrone. Saft, Abrieb
20 g weiche Butter	2 TL Kreuzkümmelsamen	2 TL Ahornsirup
2 EL Harissapulver	1 EL Olivenöl	Salz

Für die gepickelten Karotten:

4 gelbe, bunte Möhren	100 ml Weißweinessig	1 TL Senfsaat
1 TL Pimentkörner	3 Lorbeerblätter	1 Nelke
1 Kardamomkapsel	2 Stück langer Pfeffer	50 g Zucker

Für die Garnitur:

1 Zweig Möhrengrün	10 Halme Schnittlauch
--------------------	-----------------------

Für die Fregola: Den Backofen zuerst auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Karotten schälen. Schalotte, Knoblauch und Karotten fein würfeln. Schalotten- und Knoblauchwürfel mit dem Vadouvan in 2 EL heißem Olivenöl glasig anschwitzen. Karottenwürfel und Fregola sarda dazugeben. Kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Weißwein einkochen lassen und mit dem heißen Gemüsefond aufgießen, sodass die Fregola sarda gerade bedeckt sind.

Alles bei schwacher Hitze offen köcheln lassen, bis die Fregola die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat.

Parmesan reiben. Zur Fertigstellung erneut Fond angießen, dann mit Parmesan und Butter schlotzig abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ofen-Karotten: Kreuzkümmel, Harissa, Butter, Ahornsirup, Olivenöl und etwas Salz vermischen. Granatapfelkerne auslösen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Möhren waschen, mit einem Schwamm gründlich abrubbeln und trockenreiben. Mit der hergestellten Gewürzmischung marinieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Dabei darauf achten, dass die Möhren nicht zu dicht nebeneinander platziert sind. Möhren in den vorgeheizten Ofen geben und in 12-15 Minuten rösten, bis sie zu bräunen beginnen, aber noch bissfest sind. Aus dem Ofen nehmen und mit den Granatapfelkernen, Zitronenabrieb und -saft und Salz würzen.

Für die gepickelten Karotten: Zucker in einem kleinen Topf goldgelb karamellisieren lassen.

Karamell mit 100 ml Wasser und Essig ablöschen. Senfsaat, Pimentkörner, Lorbeerblätter, Nelke, Kardamomkapsel und Pfeffer in einem Teebeutel geben und in den Fond hängen. Fond um die Hälfte einkochen lassen.

Karotten schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Karottenstreifen in den Fond geben und kurz aufkochen lassen. Danach zu kleinen Rollen aufrollen.

Für die Garnitur: Möhrengrün und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Beides als Garnitur verwenden.

Sascha Parlow am 06. Oktober 2022