

Fregola sarda mit Fenchel, Artischocken und Gremolata

Für zwei Personen

Für die Fregola Sarda:

| | | |
|---------------------|---------------------|--------------------|
| 200 g Fregola sarda | 100 g Fenchelknolle | 1 Schalotte |
| 1 Knoblauchzehe | 80 g Pecorino | 50 g kalte Butter |
| 1 L Gemüsefond | 50 ml Weißwein | 30 g Wermut |
| 2 Safranfäden | 20 ml Olivenöl | Piment d'Espelette |

Salz

Für die Artischocken:

| | | |
|---------------------|---------------------|-----------------------|
| 5 Baby-Artischocken | 1 Knoblauchzehe | 1 Zitrone, davon Saft |
| 30 ml Weißwein | 10 ml Weißweinessig | 1 Zweig Thymian |
| 1 Zweig Rosmarin | 20 ml Olivenöl | Zucker, Salz |

Für den Fenchel:

| | | |
|------------------------|--------------------|--------------|
| 1 kleine Fenchelknolle | 2 EL Weißweinessig | Zucker, Salz |
|------------------------|--------------------|--------------|

Für die Gremolata:

| | | |
|--------------------------|-----------------|-------------------------------------|
| 1 Bund glatte Petersilie | 1 Knoblauchzehe | $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Abrieb |
| 70 ml Olivenöl | Salz | |

Für die Fregola Sarda:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Fenchel putzen, abrausen und fein würfeln. Gemüsefond im Topf erhitzen.

Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Fregola Sarda zugeben und kurz mit andünsten. Safran zufügen, mit Wein und Wermut ablöschen.

Anschließend nach und nach den heißen Gemüsefond zugeben und ca.

12 Minuten bissfest garen. Nach ca. 6 Minuten den Fenchel zugeben und mitgaren. Kalte Butter und geriebenen Pecorino unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Artischocken:

Artischocken putzen, schälen und abrausen. Zitronensaft auspressen und mit etwas kaltem Wasser mischen. Artischocken in das Zitronenwasser einlegen.

Danach aus dem Zitronenwasser nehmen und gut abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Thymian- und Rosmarinnadeln abzupfen und fein schneiden. Olivenöl erhitzen, Artischocken halbieren und darin anbraten. Knoblauch und die Kräuter zugeben, kurz mitbraten.

Weißwein und Essig unterrühren und ca. 3-5 Minuten dünsten. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Fenchel:

Fenchel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Weißweinessig dazugeben und mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Auf die Fregola Sarda als Topping drübergeben.

Für die Gremolata:

Petersilie fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Beides mit Zitronenabrieb, Salz und Olivenöl vermengen.

Barbara Kübler am 19. Juli 2023