

Zitronen-Fregola-sarda mit Spargel und Heidelbeersöße

Für zwei Personen

Für die Zitronen-Fregola sarda:

125 g Fregola sarda	1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond
30 g Parmesan	50 g Butter	Ahornsirup
Salz	Pfeffer	

Für die Heidelbeersauce:

150 g Heidelbeeren (Glas)	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 ml Rotwein	100 ml Gemüsefond	1 TL Zucker
1 EL Stärke	2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den grünen Spargel:

300 g grüner Spargel	1 Knoblauchzehe	30 g Haselnusskerne
Zucker	2 EL Öl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Zitrone, davon Abrieb	1 Handvoll Heidelbeeren
-----------------------	-------------------------

Für die Zitronen-Fregola sarda:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer tiefen Pfanne mit der Hälfte der Butter anschwitzen. Fregola sarda kurz mitrösten und mit Wein ablöschen. Komplet einkochen lassen und dann nach und nach mit heißem Fond auffüllen und dabei immer wieder rühren, bis die Fregola gar ist, aber innen noch leichten Biss hat. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft einer Hälfte auspressen.

Abrieb und Saft in die Fregola geben und kurz ziehen lassen. Parmesan reiben. Fregola vom Herd nehmen, restliche Butter und Parmesan einrühren und mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Heidelbeersauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit Öl anschwitzen. Heidelbeeren abtropfen lassen und dazugeben. Saft auffangen. Mit Rotwein ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen und mit Saft und Fond auffüllen. Wieder einkochen lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit Stärke abbinden. Die Sauce sollte eine sirupartige Konsistenz haben.

Für den grünen Spargel:

Holzige Enden vom Spargel abschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel dazugeben und mit Zucker bestreuen. Ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden, zugeben und weitere 2 Minuten braten, bis Spargel bissfest ist und Röstaromen bekommen hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Zucker bestreuen. Karamellisieren. Später zum Spargel geben.

Für die Garnitur:

Gericht mit Zitronenabrieb und Heidelbeeren garnieren.

Sabine Waltner am 28. Juli 2023