

Fregola sarda mit Saltimbocca alla romana

Für zwei Personen

Für die Fregola Sarda:

125 g Fregola sarda	2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln	1 Orange, davon Saft
100 g Parmesan	2 EL Butter	500 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein	glatte Petersilie	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rucola-Fenchel-Salat:

100 g Rucola	1 Fenchelknolle	1 Orange
1 rote Zwiebel	3 Zweige Petersilie	30 g Pinienkerne
1 EL Honig	1 EL Dijonsenf	2 EL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Fregola Sarda:

Das Olivenöl und 1 EL Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, hinzufügen und anbraten, bis sie weich und glasig sind.

Fregola in den Topf geben und für etwa 2-3 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Weißwein in den Topf gießen und köcheln lassen, bis der Großteil des Weins verdampft ist. Orangensaft auspressen. Nach und nach mit den Fond hinzufügen und regelmäßig umrühren. Diesen Vorgang wiederholen, bis nach etwa 15-20 Minuten die Fregola al dente sind.

Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. 1-2 Minuten in Olivenöl anbraten. Angebratene Frühlingszwiebeln zusammen mit den gewürfelten und enthäuteten Tomaten in den Topf geben. Alles gut vermischen und die Fregola für weitere 2-3 Minuten kochen. Geriebenen Parmesan und 1 EL Butter in den Topf geben. Alles gut umrühren, bis der Käse geschmolzen ist und die Fregola eine cremige Konsistenz haben.

Bei Bedarf etwas mehr Gemüsefond hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Petersilie hacken und darüber streuen.

Für die Saltimbocca 250 g Kalbsfilet 4 Scheiben Parmaschinken 8 Salbeiblätter $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Abrieb 2 EL Butter 60 ml trockener Weißwein 60 ml Hühnerfond 2 EL Olivenöl Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Kalbsfilet leicht auf etwa 5 mm Stärke klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Schinken auf jedes Kalbsfilet legen und mit einem Salbeiblatt belegen. Mit Zahnstocher fixieren, damit die Zutaten zusammenhalten.

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Olivenöl und 1 EL Butter darin schmelzen lassen. Saltimbocca vorsichtig in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils etwa 2-3 Minuten goldbraun braten.

Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Mit Weißwein den Bratensatz in der Pfanne lösen und einige Sekunden lang köcheln lassen, bis der Alkohol verdampft. Fond hinzufügen und die Hitze reduzieren. Weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist und eine leicht sämige Sauce entsteht. Die Butter hinzugeben und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zahnstocher aus den Schnitzeln entfernen und mit der Sauce anrichten.

Für den Rucola-Fenchel-Salat:

Rucola gründlich waschen und trocken schleudern. In eine große Salatschüssel geben. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel in feine Scheiben schneiden. Zu dem Rucola

in die Schüssel geben. Orange schälen, filetieren und zum Salat geben. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Diese ebenfalls zum Salat geben.

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, bis sie goldbraun sind.

Olivenöl, Honig, Dijon-Senf und weißen Balsamico in einer kleinen Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie hacken und zum Dressing hinzufügen, gut vermischen.

Das Dressing über den Salat gießen und alles vorsichtig vermengen, bis der Salat gut durchzogen ist. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Irene Knobe am 11. September 2023