

Tomatisierte Fregola sarda mit Garnelen

Für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda	$\frac{1}{2}$ Fenchel	$\frac{1}{2}$ Paprika
1 Stangensellerie	2 Schalotten	1-2 Knoblauchzehen
3 EL Butter	70 g Parmesan	100 ml Weißwein
400 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ EL Harissa
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

6 (blaue) Garnelen	2 Knoblauchzehen	1-2 EL Butter
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	Olivenöl

Zum Garnieren:

Petersilie

Für die Fregola sarda:

Den Gemüsefond in einen Topf geben und erwärmen. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Fenchel, Paprika und Stangensellerie ebenfalls fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen.

Schalotten und Knoblauch glasig andünsten. Gemüse dazugeben und anschwitzen. Fregola sarda und Tomatenmark in den Topf geben, alles gründlich verrühren. Mit Harissa und Paprikapulver würzen und kurz anrösten. Mit Weißwein ablöschen und mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, bis die Nudeln gerade so mit Flüssigkeit bedeckt sind. Auf geringer bis mittlerer Hitze leicht köcheln lassen und wie Risotto nach und nach mit Flüssigkeit aufgießen, sobald die Brühe verkocht ist. Parmesan fein reiben. Sobald die Fregola al dente ist, Parmesan und Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Garnelen in das heiße Öl geben und von beiden Seiten glasig braten.

Knoblauch, Butter und Kräuter in die Pfanne geben und alles kurz anrösten. Garnelen aus der Pfanne nehmen und längs halbieren. Zurück in die Pfanne geben und kurz in der Gewürzbutter schwenken.

Zum Garnieren:

Petersilie waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Alexander Kumptner am 09. Januar 2024