

Fregola sarda, Zucchini-Röllchen, Tomaten-Ragout

Für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

250 g Fregola sarda	1 Zwiebel	2-3 Knoblauchzehen
150 g Hartkäse	150 g Butter	250 ml Weißwein
1 L Gemüsefond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Röllchen:

2 gerade Zucchini	200 g Schafkäse	150 g Frischkäse
50 g Hartkäse	1 EL Honig	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Tomatenragout:

400 g gehackte Tomaten, Dose	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark	Olivenöl	3 Zweige Thymian
1 TL getrock. Oregano	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Hartkäse	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Thymian
1 Zweig Petersilie		

Für die Fregola sarda: Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Butter und einen Schuss Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Fregola zugeben und unter Rühren ebenfalls glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren vollständig einkochen lassen. Nach und nach jeweils so viel Gemüsefond angießen, dass die Fregola immer gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten garen. Restliche Butter und 50 g Parmesan vorsichtig unter die Fregola sarda heben.

Für die Zucchini-Röllchen: Zucchini waschen, trockenreiben und der Länge nach in 5 mm feine Scheiben hobeln. Zucchinistreifen mit etwas Salz bestreuen und kurz einziehen lassen.

Schafkäse in einer Schüssel fein zerbröseln. Mit dem Frischkäse, Honig, Salz und Pfeffer cremig rühren.

Sobald die Zucchinischeiben weich geworden sind, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Grillpfanne kurz scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

Für das Tomatenragout: Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und andünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Gehackte Tomaten, Oregano und Thymian unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und köcheln lassen.

Für Fertigstellung: Jeweils 1 EL der Füllung auf die Zucchinistreifen geben und einrollen. In eine kleine Form geben und mit einem Teil des Tomatenragouts übergießen. Anschließend mit Käse im Ofen gratinieren.

Für die Garnitur: Käse reiben. Gericht mit Käse, Basilikum, Thymian und Petersilie garnieren.

David Kruselburger am 13. August 2025