

Fregola sarda, Riesen-Garnelen, Chicorée, Safran-Schaum

Für zwei Personen

Für das Fregola sarda:

150 g Fregola sarda	1 Spitzpaprika	1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer	½ EL Tomatenmark
100 ml Gemüsefond	1 Zweig Petersilie	Einige Wacholderbeeren
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

250 g Riesengarnelen	1 EL Olivenöl	1 Zweig Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Schaum:

2 EL kalte Butter	2 EL süße Sahne	150 ml Gemüsefond
Ein paar Safranfäden		

Für den Chicorée:

2 Chicorée	1 EL Butter	50 ml Gemüsefond
2 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Fregola sarda:

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Ingwer und Tomatenmark leicht in Öl anrösten, mit Fond aufgießen und Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer zugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Fregola in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und in den Topf zum Gemüse geben.

Für die Garnelen:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Garnelen waschen, trockentupfen, schälen und mit 1 EL Petersilie, Öl, Salz und Pfeffer vermischen und kurz marinieren. Garnelenschale für den Schaum aufbewahren.

Für den Schaum:

Die Garnelenschalen (von oben) trocken anrösten, bis sie eine schöne rote Farbe haben. Safranfäden mörsern und mit dem Fond zu den Schalen geben. Etwas einkochen lassen, dann durch ein Sieb geben. Kalte Butter und Sahne unterrühren und mit einem Stabmixer leicht aufschäumen.

Für den Chicorée:

Chicorée waschen, putzen, trockentupfen, vom Strunk befreien, längs halbieren und dann vierteln, sodass die Blätter noch zusammenhalten.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Chicorée dazugeben und braten. Fond und Butter zugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tina Rass am 19. April 2021