

Fregola sarda, Krustentier-Soße, Garnelen, Krebsfleisch

Für zwei Personen

Für die Krustentiersauce:	100 g TK-Flusskrebbsfleisch	100 g Krustentierkarkassen
4 Stangen Sellerie	2 Möhren	200 g Kirschtomaten mit Saft
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 ml Sahne
150 ml Krustentierfond	150 ml Weißwein	1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt	½ TL Piment d´Espelette	Meersalz, Pfeffer
Für die Fregola sarda:	50 g Fregola sarda	150 g TK-Flusskrebbsfleisch
30 g Parmesan	25 g eiskalte Butter	4 Zweige Basilikum
4 Zweige krause Petersilie	Olivenöl, Chili, Salz, Pfeffer	
Für die Ofen-Tomaten:	1 Rispe Cocktailtomaten	2 Prisen Zucker
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für den Parmesan-Chip:	30 g Parmesan	
Für die Limetten-Mascarpone:	1 Limette, Abrieb, Saft	100 g Mascarpone
2 EL Sahne	2 TL Agavendicksaft	Salz
Für die Garnelen:	6 Eismeergarnelen	1 Knoblauchzehe
Olivenöl, Salz, Pfeffer		
Für die Garnitur:	essbare Blüten	

Für die Krustentiersauce: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Möhren schälen und Fäden vom Sellerie ziehen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Alles in Würfel schneiden. Karkassen und Flusskrebbsfleisch mit Möhren, Sellerie und Schalotten in Olivenöl kräftig anrösten. Knoblauch kurz danach hinzugeben. Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Mit Weißwein ablöschen, nach und nach Krustentierfond angießen. Lorbeerblatt mit köcheln lassen. Kirschtomaten und deren Saft hinzufügen. Gut mit Salz, Pfeffer und Piment d´Espelette würzen. Sauce reduzieren lassen. Die Fregola sarda aufsetzen und eine Kelle Pastawasser sowie Sahne mit in die Krustentiersauce einrühren. Anschließend Sauce abseihen.

Für die Fregola sarda: Fregola sarda in reichlich Salzwasser al dente garen. Dann abgießen, zur Seite stellen und warmhalten. Flusskrebbsfleisch grob zerkleinern, kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben.

Fregola sarda mit der Hälfte der Krustentiersauce, Parmesan und den Kräutern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kalte Butter unterrühren. Bei geringer Temperatur und unter ständigem Rühren alles miteinander verbinden lassen. Flusskrebbsfleisch unterheben.

Für die Ofen-Tomaten: Tomaten in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und im Backofen etwa 15 Minuten rösten.

Für den Parmesan-Chip: Parmesan in zwei kleinen Häufchen auf einem Backblech mit Papier reiben und im Ofen etwa 10 Minuten zu einem Chip werden lassen.

Für die Limetten-Mascarpone: Mascarpone mit der Sahne, Limettensaft und abrieb mit einem Handrührgerät cremig aufschlagen. Mit Salz würzen und mit Agavendicksaft abschmecken.

Für die Garnelen: Knoblauch abziehen und Zehe andrücken. Garnelen in einer Pfanne mit reichlich Öl und Knoblauch von beiden Seiten scharf anbraten, sodass sie innen noch glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Gericht mit Blüten garnieren.

Romy Krämer am 07. Oktober 2024