

Fregola Sarda mit Speck, Petersilien-Wurzel, Kompott

Für 4 Personen

Für die Fregola:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 g Petersilienwurzel
2 Stängel glatte Petersilie	50 g Parmesan	1 l Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl	300 g Fregola	100 ml Weißwein, trocken
1 Zweig Rosmarin	100 g Tiroler Speck	50 g kalte Butter
50 g Bergkäse	Salz	Pfeffer

Für das Zwiebel-Birnen-Kompott:

1 Zwiebel	1 Birne	2 EL Rohrzucker
4 EL Apfelessig	Salz	Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Petersilienwurzel waschen, schälen und in kleine Würfel (ca. 5 mm) schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Die Brühe in einem Topf erhitzen.

In einem weiteren Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Petersilienwurzel darin anschwitzen.

Fregola hinzugeben und kurz mitanbraten, dann mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Rosmarin abbrausen, zur Fregola in den Topf geben, nach und nach mit der heißen Brühe aufgießen und unterrühren, wie bei einem Risotto. Unter ständigem Rühren die Fregola etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie al dente ist.

In der Zwischenzeit den Speck in feine Streifen schneiden und diese in einer Pfanne ohne Fett langsam knusprig braten. Die knusprigen Speckstreifen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die kalte Butter würfeln. Bergkäse grob reiben.

Für das Kompott die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Die Birne halbieren, schälen und entkernen, dann in feine Streifen schneiden.

Zucker in einem Topf schmelzen, wenn er gerade zu karamellisieren anfängt, Zwiebel und Birnenstreifen zugeben und anschwitzen.

Mit dem Essig ablöschen und leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kompott soll noch knackig und nicht verkocht sein.

Sobald die Fregola al dente ist, die Petersilie, Parmesan und kalte Butter hinzufügen und ständig rühren, bis alles eine schöne cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fregola auf vorgewärmte, flache Teller verteilen, das Kompott darauf anrichten.

Knusprige Speckstreifen darüber streuen und mit Bergkäse bestreuen und servieren.

Daniele Corona am 27. November 2024