

Fregola sarda mit Pfifferlingen und Lauch-Soße

Für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda	2 kleine Karotten	1 kleine Gelbe Rübe
12 g getrock. Steinpilze	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 g Butter	50 ml Weißwein	50 ml Wermut
1 $\frac{1}{2}$ L Gemüsefond	Olivenöl	12 g Steinpilzpulver
Salz	grüner Pfeffer	

Für die Pfifferlinge:

500 g Pfifferlinge	2 Schalotten	100 g Montello-Käse
Butter	Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 kl. Stangen Lauch	1 Schalotte	1 Limette, Saft
150 ml Sahne	2 EL Sauerrahm	100 ml kalte Milch
100 ml Wermut	500 ml Gemüsefond	Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kümmel	Salz	grüner Pfeffer

Für die Garnitur:

15 g Pekannüsse	50 g Schafskäse	$\frac{1}{2}$ Beet Wasserkresse
Weißweinessig		

Für die Fregola sarda:

Den Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Karotten und gelbe Rübe schälen und ebenfalls fein würfeln. Anschließend in Olivenöl und etwas Butter glasig dünsten. Fregola sarda hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und komplett einkochen lassen. Steinpilzpulver untermischen.

Die getrockneten Pilze in Wasser einweichen. Anschließend das aromatisierte Wasser und die klein geschnittenen, aufgeweichten Pilze zur Fregola geben.

Gemüsefond erhitzen. Nach und nach den heißen Gemüsefond hinzufügen und unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis die Fregola cremig, aber noch bissfest ist. Salzen und pfeffern.

Für die Pfifferlinge:

Schalotten abziehen und fein würfeln.

Eine Pfanne mit Olivenöl und etwas Butter heiß werden lassen und die Pfifferlinge dazugeben. 2 Minuten anschwitzen und dabei laufend schwenken.

Einige knackige Pilze zum Garnieren zur Seite geben. Schalotten hinzugeben und noch 1 Minute anschwitzen. Salzen und pfeffern.

Fregola sarda dazu geben und weiterhin schwenken. Nach Bedarf noch etwas Gemüsefond hinzufügen.

Petersilie hacken und Montello reiben. Pfanne vom Herd nehmen und die Petersilie und den geriebenen Montello-Käse kurz vor dem Anrichten dazu geben.

Für die Sauce:

Das Weiße vom Lauch fein schneiden und ohne Farbe nehmen zu lassen in einer Schwenkpfanne in Olivenöl anschwitzen. Mit Wermut ablöschen und verkochen lassen.

So viel Gemüsefond angießen, dass der Lauch fast bedeckt ist. Salzen, pfeffern und Kümmel dazu geben. Köcheln lassen, bis der Fond fast verkocht und der Lauch weich ist.

Sahne hinzugeben, vom Herd nehmen und den Sauerrahm dazu geben.

Alles mit einem Standmixer glatt mixen und die Masse durch ein feines Sieb passieren.

Mit Limettensaft abschmecken.

Anschließend erwärmen (nicht kochen lassen) und mit dem Stabmixer und einem Schuss kalter Milch aufschäumen.

Für die Garnitur:

Pekannüsse kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Schafskäse und Wasserkresse als Garnitur verwenden. Weißweinessig zum Marinieren der Blätter verwenden.

Gabriele Riedl am 06. August 2025