

Lust auf beef?

Herbstliche Fregola Sarda mit Mostbröckli

Fregola oder Fregula Sarda ist eine Pasta-Art aus Sardinien. Ob das Wort «Fregula» sich vom lateinischen *ferculum* (Gang, Gericht) ableitet oder mit dem italienischen Verb *fregare* (reiben) zu tun hat? Dominic Fehlmann und Pierina Zemp präsentieren ein herbstliches Rezept, um diese Spezialität aus Sardinien einmal zu kosten – guten Appetit!



Pasta einmal anders und eher im Hintergrund: Fregola Sarda kunstvoll angerichtet mit Mostbröckli, Birnen und Nüssen.

Zutaten für 4 Personen

- 50 g Steinpilze getrocknet
- ½ Zwiebel
- 60 g Kräuterseitlinge frisch
- 2 Stück Chicorée gelb
- 1 Birne
- 35 g Baumnüsse
- 260 g Fregola Sarda
- Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 1 dl Weisswein
- 5 g Zucker
- 2 Ei Mascarpone
- 15 g Butter
- 45 g Sbrinz
- Mostbröckli fein aufgeschnitten (Menge nach eigenem Gusto)

Vorbereitung

Steinpilze in lauwarmem Wasser 15 Minuten einweichen. Danach in mundgerechte Stücke schneiden. Das Pilzwasser durch ein Sieb abpassieren, zur Seite stellen.

Zwiebeln fein hacken. Kräuterseitlinge in mundgerechte Stücke schneiden.

Chicorée je in vier Spickel schneiden und waschen. Birne waschen und mit Schale in Schnitze schneiden. Baumnüsse nur grob zerkleinern.

Fregola Sarda – wie Spaghetti – im Salzwasser für 10 Minuten al dente köcheln und anschliessend durch ein Sieb abgiessen, zur Seite stellen.

Zubereitung parallel in zwei Pfannen

Zwiebeln im Öl glasig dünsten. Kräuterseitlinge dazu geben und für 2 Minuten mitdünsten. Etwas später Steinpilze dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weisswein ablöschen und einreduzieren. Fregola und 1 dl vom übrigen Pilzwasser dazu geben, 2 bis 3 Minuten köcheln. Von der Herdplatte ziehen.

Chicorée und Birnenstücke in Bratpfanne mit wenig Öl anbraten. Mit Salz würzen. Sobald die Schnitze etwas Farbe angenommen haben, den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Walnüsse in Pfanne dazugeben.

Fregola Sarda mit Mascarpone, Butter und Sbrinz verfeinern und abschmecken. Fregola Sarda mit Chicorée, Birnen, Nüssen und Mostbröckli garnieren und servieren.

Quelle Rezept und Bild: Dominic Fehlmann und Pierina Zemp