



CORNELIA POLETTO

FREGOLA SARDA MIT VADOUVAN, KÜRBIS & FJORDLACHS

Rezept für 10 Probierportionen

ZUTATEN

Für das Petersilienöl:

1 Bund Petersilie, fein
geschnitten
150 ml Rapsöl

Für die Kürbisstreifen:

75 g Zucker
100 ml Wasser
100 ml Weißweinessig
1 TL Senfsaat
1 TL Pimentkörner
3 Lorbeerblätter
1 Nelke
1 Kardamomkapsel
2 Stück Langer Pfeffer
200 g Muskatkürbis, geschält

Für den Fisch:

10 Stücke Fjordlachsfilet mit
Haut je ca. 30 g
2 EL Olivenöl
2 Thymianzweige
1 Knoblauchzehe
2 BIO Zitronenscheiben

Für die Fregola:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
100 g Muskatkürbis
1 EL Vadouvan
2 EL bestes Olivenöl
160 g Fregola sarda
50 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
80 g Parmesan, fein gerieben
Feines Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Petersilie waschen, trockenschleudern und die Stiele entfernen. Mit dem Öl im Standmixer fein pürieren. Durch ein Tuch passieren und in eine Spritzflasche füllen

Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen. Das Karamell mit dem Wasser und dem Essig ablöschen. Die Gewürze in einen Teebeutel geben und in den Fond hängen. Den Fond um die Hälfte einkochen lassen. Den Kürbis schälen, mit einem Julieneschäler in dünne Streifen hobeln. Die Kürbisstreifen in den Fond geben, einmal aufkochen lassen und beiseitestellen.

Die Fischfiletstücke kalt abbrausen und trocken tupfen. In einer Pfanne mit Olivenöl, Thymian, angedrückter Knoblauchzehe und Zitronenscheiben kurz auf der Fleischseite anbraten. Wenden und auf der Hautseite fertig garen.

Die Schalotte, den Knoblauch und den Kürbis schälen und fein würfeln. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel mit dem Vadouvan in 2 EL heißem Olivenöl glasig anschwitzen. Die Kürbiswürfel und die Fregola dazugeben, kurz anrösten lassen und mit dem Weißwein ablöschen. Einkochen lassen und mit heißer Brühe aufgießen, sodass die Fregola gerade bedeckt sind. Alles bei schwacher Hitze offen köcheln lassen, bis die Fregola die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat. Erneut Brühe angießen und die Fregola dabei durchrühren. So weiterverfahren, bis die Fregola nach ca. 25 Minuten al dente gegart ist. Die Fregola vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren mit dem geriebenen Parmesan sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



CORNELIA POLETTO

ZUTATEN

Zur Fertigstellung:

Salt Flakes
10 Stück Amarettini

ZUBEREITUNG

Den Fisch mit Salz Flakes würzen und die Haut entfernen.
Je 1 EL Kürbisfregola auf 10 kleine vorgewärmte Teller
anrichten. Die eingelegten Kürbisstreifen und je ein Stück Fisch
daraufsetzen. Mit zerbröselten Amarettini und Petersilienöl
fertig stellen.