

Daniele Corona
Fregola Sarda mit Speck, Petersilienwurzel und
Zwiebel-Birnen-Kompott

Mittwoch, 27. November 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta, Mediterran

Zutaten.

Für die Fregola:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100 g	Petersilienwurzel
2 Stängel	glatte Petersilie
50 g	Parmesan
1 l	Gemüse- oder Fleischbrühe
2 EL	Olivenöl
300 g	Fregola (auch Fregula; kugelförmige Pastasorte aus Sardinien)
100 ml	Weißwein, trocken
1 Zweig	Rosmarin
100 g	Tiroler Speck
50 g	kalte Butter
50 g	Bergkäse
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für das Zwiebel-Birnen-Kompott:

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

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.
2. Petersilienwurzel waschen, schälen und in kleine Würfel (ca. 5 mm) schneiden.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Parmesan fein reiben.
5. Die Brühe in einem Topf erhitzen.
6. In einem weiteren Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Petersilienwurzel darin anschwitzen.
7. Fregola hinzugeben und kurz mitanbraten, dann mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
8. Rosmarin abbrausen, zur Fregola in den Topf geben, nach und nach mit der heißen Brühe aufgießen und untermischen, wie bei einem Risotto. Unter ständigem Rühren die Fregola etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie al dente ist.
9. 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.
10. Die kalte Butter würfeln. Bergkäse grob reiben.

11. Für das Kompott die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.
12. Die Birne halbieren, schälen und entkernen, dann in feine Streifen schneiden.
13. Zucker in einem Topf schmelzen, wenn er gerade zu karamellisieren anfängt, Zwiebel- und Birnenstreifen zugeben und anschwitzen.
14. Mit dem Essig ablöschen und leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kompott soll noch knackig und nicht verkocht sein.
15. 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.
16. Fregola auf vorgewärmte, flache Teller verteilen, das Kompott darauf anrichten. Knusprige Speckstreifen darüber streuen und mit Bergkäse bestreuen und servieren.

Pro Portion: 715 kcal/ 2990 kJ

70 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 36 g Fett