

Sardische Fregola mit Muscheln, gebackenen Scampi und Pane Carasau

von Peter Manca, Küchenchef WMF Gastronomie, Geislingen

Gemüse und Krustentier Fond vorbereiten:

2 Zwiebeln	Zwiebeln, Knoblauch, Staudensellerie, Lauch,
2 Zehen Knoblauch	Fenchel und Tomaten in feine Würfel
100g Staudensellerie	schneiden
1 St. Fenchel	
1 St. Lauch	Die Abschnitte grob schneiden und beiseite
3 St. Tomaten	legen
8 St. Scampi oder Langostinos	Auslösen, den Darm entfernen und die
	Karkassen klein hacken.
2 Eßl. Olivenöl	Die Karkassen klein hacken und mit Olivenöl im
	Topf anbraten.
	Gemüseabschnitte zugeben und weiter
	anschwitzen.
1 Eßl. Tomatenmark	Tomatenmark zugeben und mit einem
½ Liter Vermentino (ital. Weißwein)	kräftigen Schuss Weißwein ablöschen, mit der
½ Liter Gebauers Hühnerfond im Glas	Brühe auffüllen und ca. 20 Min. köcheln
	lassen.

Fregola ansetzen:

250g Fregola Sarda (Pasta Perlen)

Gemüsewürfel (siehe oben)

2 Eßl. Olivenöl

1 g Safranpulver (1 Tütchen)

Krustentierfond (siehe oben)

Gemüse mit Olivenöl, Safran und der Fregola anschwitzen und mit dem Krustentierfond aufgießen.

ca. 20 Minuten langsam köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

Basilikum Öl herstellen:

1 kleiner Bund Basilikum

50 g Olivenöl

Prise Meersalz

Basilikum mit Olivenöl und Meersalz mixen, dies ergibt das Basilikum Öl.

Muscheln kochen:

½ Kilo Miesmuscheln

1 Zwiebel in Würfel

1 Knoblauch in Würfel

¼ Liter Vermentino (ital. Weißwein)

Miesmuscheln mit Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, dann ablöschen und 3 Min. garen

Muscheln auslösen

4 Muscheln mit Schale als Garnitur beiseitelegen und die restlichen Muscheln (ohne Schale) zu der Fregola geben.



Langostinos und Jakobsmuschel:

2 St. Kartoffeln

Schälen und mit dem Spiralschneider in Streifen schneiden

1 Eßl. Stärke

Stärke mit Eiweiß verrühren und etwas Weißwein dazu.

1 Eßl. Eiweiß

Topf mit heißem Öl (175°) oder eine Fritteuse

Mit dieser Masse die Langostinos bestreichen und mit den Kartoffelstreifen einwickeln und frittieren.

4 Jakobsmuscheln

Jakobsmuscheln in einer Pfanne leicht von beiden Seiten anbraten und mit Salz u. Pfeffer würzen.

1 Eßl. Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zitrone

Anrichten:

Fregola

Fertige Fregola in einem tiefen Teller anrichten.

Jakobsmuscheln

alle Komponenten schön auf der Fregola arrangieren

Miesmuscheln

Langostino

Basilikum Öl

Basilikum Öl darüber träufeln

Granatapfelkerne

Darüber streuen

Blattpetersilie gehackt

Pane Carasau

Mit Olivenöl bepinseln und kurz erwärmen, als Beilage reichen

Olivenöl

Dazu empfehle ich Ihnen ein Glas gekühlten Vermentino Sardegna

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN, WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!