



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
	anschwitzten.
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

1 Eßl. Stärke

1 Eßl. Eiweiß

Topf mit heißem Öl (175°) oder eine Fritteuse

4 Jakobsmuscheln

1 Eßl. Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zitrone

Schälen und mit dem Spiralschneider in Streifen schneiden

Stärke mit Eiweiß verrühren und etwas Weißwein dazu.

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

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

Anrichten:

Fregola

Jakobsmuscheln

Miesmuscheln

Langostino

Basilikum Öl

Granatapfelkerne

Blattpetersilie gehackt

Fertige Fregola in einem tiefen Teller anrichten.

alle Komponenten schön auf der Fregola arrangieren

Basilikum Öl darüber träufeln

Darüber streuen

Pane Carasau

Olivenöl

Mit Olivenöl bepinseln und kurz erwärmen, als Beilage reichen

Dazu empfehle ich Ihnen ein Glas gekühlten Vermentino Sardegna

