

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. August 2025 ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Gabriele Riedl

Fregola sarda mit Pfifferlingen und geschäumter Lauchsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda
 2 kleine Karotten
 1 kleine Gelbe Rübe
 12 g getrocknete Steinpilze
 3 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 100 g Butter
 50 ml Weißwein
 50 ml Wermut
 1 ½ L Gemüsefond
 Olivenöl, zum Anbraten
 12 g Steinpilzpulver
 Salz, aus der Mühle
 Grüner Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Karotten und gelbe Rübe schälen und ebenfalls fein würfeln. Anschließend in Olivenöl und etwas Butter glasig dünsten. Fregola sarda hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und komplett einkochen lassen. Steinpilzpulver untermischen.

Die getrockneten Pilze in Wasser einweichen. Anschließend das aromatisierte Wasser und die klein geschnittenen, aufgeweichten Pilze zur Fregola geben.

Gemüsefond erhitzen. Nach und nach den heißen Gemüsefond hinzufügen und unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis die Fregola cremig, aber noch bissfest ist. Salzen und pfeffern.

Für die Pfifferlinge:

500 g Pfifferlinge
 2 Schalotten
 100 g Montello-Käse
 Butter, zum Anbraten
 Olivenöl, zum Anbraten
 ½ Bund Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln.

Eine Pfanne mit Olivenöl und etwas Butter heiß werden lassen und die Pfifferlinge dazugeben. Ca. 2 Minuten anschwitzen und dabei laufend schwenken.

Einige knackige Pilze zum Garnieren zur Seite geben. Schalotten hinzugeben und noch 1 Minute anschwitzen. Salzen und pfeffern.

Fregola sarda dazu geben und weiterhin schwenken. Nach Bedarf noch etwas Gemüsefond hinzufügen.

Petersilie hacken und Montello reiben. Pfanne vom Herd nehmen und die Petersilie und den geriebenen Montello-Käse kurz vor dem Anrichten dazu geben.

Für die Sauce:

2 kleine Stangen Lauch
1 Schalotte
1 Limette, Saft
150 ml Sahne
2 EL Sauerrahm
100 ml kalte Milch
100 ml Wermut
500 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Anbraten
½ TL gemahlener Kümmel
Salz, aus der Mühle
Grüner Pfeffer, aus der Mühle

Das Weiße vom Lauch fein schneiden und ohne Farbe nehmen zu lassen in einer Schwenkpfanne in Olivenöl anschwitzen. Mit Wermut ablöschen und verkochen lassen.

So viel Gemüsefond angießen, dass der Lauch fast bedeckt ist. Salzen, pfeffern und Kümmel dazu geben. Köcheln lassen, bis der Fond fast verkocht und der Lauch weich ist.

Sahne hinzugeben, vom Herd nehmen und den Sauerrahm dazu geben. Alles mit einem Standmixer glatt mixen und die Masse durch ein feines Sieb passieren. Mit Limettensaft abschmecken.

Anschließend erwärmen (nicht kochen lassen) und mit dem Stabmixer und einem Schuss kalter Milch aufschäumen.

Für die Garnitur:

15 g Pekannüsse
50 g Schafskäse, mit mikrobiellem Lab
½ Beet Wasserkresse
Weißweinessig, zum Marinieren

Pekannüsse kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Schafskäse und Wasserkresse als Garnitur verwenden. Weißweinessig zum Marinieren der Blätter verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.