

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. September 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Franziska Meier

Fregola sarda mit Maroni, Pilzen und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda
 300 g vorgegarte Maronen
 150 g braune Champignons
 150 g Steinpilze
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 150 g Gruyere
 200 ml Weißwein
 700 ml Gemüsefond
 1 EL Ahornsirup
 50 ml Balsamicoessig
 3 Zweige Thymian
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Maronen grob hacken, 1-2 EL für die Garnitur beiseitelegen und den Rest ebenfalls mit anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Mit der Hälfte des Fonds aufgießen und Fregola sarda hinzugeben. Thymian abrausen, trockenwedeln und zwei Zweige mit in den Topf geben. Fregola sarda bei mittlerer Hitze einkochen und dabei immer wieder mit Fond aufgießen. Gruyere fein reiben und beiseitestellen. Die aufgehobenen Maronen ebenfalls leicht anschwitzen.

Champignons und Steinpilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl anbraten. Mit Ahornsirup karamellisieren und mit Balsamico ablöschen. Mit dem restlichen Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Fregola sarda al dente ist, den Käse unterrühren und die Hitze abschalten. Für etwa 5 Minuten ziehen lassen.



Pilze sollten Sie am besten nur mit einem Tuch oder einer Pilzbürste putzen und möglichst nicht waschen. Einen Steinpilz können Sie, sofern er nicht wurmig ist, im Ganzen verarbeiten. Von den Champignons schmecken die Kappen am besten. Aus den Stielen können Sie einen Pilzfond kochen.

Für den Salat:

100 g Feldsalat
 2 Orangen
 2 EL weißer Balsamicoessig
 2 TL Dijon-Senf
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Zweite Orange schälen und filetieren. Orangensaft mit Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Feldsalat verlesen, waschen und trockenschleudern. Dressing über den Salat geben und Orangenfilets unterheben.

Für die Garnitur:

10 g Gruyere
 3-4 EL Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Käse reiben. Fregola sarda mit Pinienkernen und Käse anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.