

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. April 2021** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Tina Rass

**Fregola sarda mit Riesengarnelen, karamellisiertem
Chicorée und Safranschaum**

Zutaten für zwei Personen

Für das Fregola sarda:

150 g Fregola sarda
 1 Spitzpaprika
 1 kleine rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Scheibe Ingwer
 ½ EL Tomatenmark
 100 ml Gemüsefond
 1 Zweig Petersilie
 Einige Wacholderbeeren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Ingwer und Tomatenmark leicht in Öl anrösten, mit Fond aufgießen und Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer zugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Fregola in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und in den Topf zum Gemüse geben.

Für die Garnelen:

250 g Riesengarnelen (3-4), mit Schale
 1 EL Olivenöl
 1 Zweig Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Garnelen waschen, trockentupfen, schälen und mit 1 EL Petersilie, Öl, Salz und Pfeffer vermischen und kurz marinieren. Garnelenschale für den Schaum aufbewahren.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bio-Aquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für den Schaum:

2 EL kalte Butter
 2 EL süße Sahne
 150 ml Gemüsefond
 Ein paar Safranfäden

Die Garnelenschalen (von oben) trocken anrösten, bis sie eine schöne rote Farbe haben. Safranfäden mörsern und mit dem Fond zu den Schalen geben. Etwas einkochen lassen, dann durch ein Sieb geben. Kalte Butter und Sahne unterrühren und mit einem Stabmixer leicht aufschäumen.

Für den Chicorée:

2 Chicorée
 1 EL Butter
 50 ml Gemüsefond
 2 EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chicorée waschen, putzen, trockentupfen, vom Strunk befreien, längs halbieren und dann vierteln, sodass die Blätter noch zusammenhalten. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Chicorée dazugeben und braten. Fond und Butter zugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.