

Fregola Sarda mit Spargeln und Erbsen



Zubereitung

Vorbereiten: Gemüsebrühe erhitzen. Davon ein wenig in ein Schüsselchen geben und den Safran darin auflösen. In einer Pfanne Salzwasser aufkochen und die Fregola Sarda al dente kochen, etwa 12 Minuten. Abschütten, aber nicht abspülen.

Consommé zubereiten: Spargelstücke zum leise köchelnden Brodetto geben und zirka 3–4 Minuten köcheln. Erbsen, Safranwasser und -fäden zugeben, weitere 3–4 Minuten kochen. Prawns dazu geben und 2–3 Minuten mitköcheln bis sie rot sind. Fregola dazugeben und alles gut umrühren. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Anrichten: In Suppenteller schöpfen, mit den grob gehackten Kräutern bestreuen und das Olivenöl hineinträufeln.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Liter schnelle Gemüsebrühe (Brodetto)
- 1 TL Safranfäden
- 100g Fregola Sarda (kugelförmige Pasta aus Sardinien)
- 10 grüne Spargelstangen, gerüstet und in 6mm Stücke geschnitten, Köpfe ganz lassen.
- 80g frische Erbsen
- 200g mittelgrosse Prawns, geschält und Darm entfernt, in 3 Stücke zerteilt
- Je 1 Bund Basilikum und groblättrige Petersilie (alternativ Bärlauch)
- Kräftiges Olivenöl «extra vergine»